

COVID-19 og det bæredygtige arbejdsliv

- udfordringer og muligheder



Gruppemedlemmer

David Steen Christensen (70094)

Nanna Marie Jensen (67272)

Lisbeth Karlshøj (70093)

Merete Gliese (62021)

Vejleder

Christina Dilling Munk

Gruppenummer: V2040033232

Antal anslag: 163028

Afleveringsdato: 6. januar 2021



Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier E2020

Abstract

This project is based on the present COVID-19 situation, and its impact on working life. A shared interest in psychosocial work environment in a health-promoting context, has created the framework for this research. The accelerating society has left its marks on modern working life, but significant changes were seen when the COVID-19 shutdown began in Denmark in March 2020. Therefore, we wish to research how the COVID-19 shutdown has had consequences for working life, and how these perspectives can be used to create a sustainable working life.

The structure of this project generally follows the chronology in our process in achieving knowledge regarding our study field, to ensure transparency. However, we have worked dynamically problem oriented in line with the abductive approach. Our methodological approach is based on mixed methods. The qualitative data is collected through conducting four semi-structured individual interviews with employees working from home since the COVID-19 shutdown. Additionally, we have collected existing quantitative data as secondary data.

The foundation of our scientific theory is critical theory, which has affected our choice of theory partially: The *Social Acceleration* theory by Hartmut Rosa is our theoretical starting point. Later in the process we found Aaron Antonovsky's *Sense of Coherence* to be of relevance. These theoretical standpoints as well as selected literature are used in the analysis. We transcribed and analyzed the interviews according to *Qualitative Content Analysis* by Philipp Mayring in connection to theory, in which we found four main categories. We consider these themes sufficient to be covering the most important content of the informants' statements. Through the analysis of the quantitative empirical data, parts of the qualitative data is supported. The basis for the discussion is created by the analysis in relation to our health-promoting perspective. Here we examine the challenges and opportunities brought by the COVID-19 in relation to the working lives of the informants.

Based on this research, we can conclude that the work-related consequences of the COVID-19 shutdown can shed light on new opportunities for ways towards a sustainable working life.

Indholdsfortegnelse

Abstract	1
Indholdsfortegnelse	2
Resumé	4
1. Indledende refleksioner	5
1.1 Motivation	5
1.2 Problemfelt	6
1.2.1 Det senmoderne samfund og arbejdsliv	6
1.2.2 Det senmoderne livs sundhedsmæssige konsekvenser	7
1.2.3 Samfundets nedlukning og det 'nye' arbejdsliv	8
1.3 Problemformulering	9
1.3.1 Arbejdsspørgsmål	9
1.3.2 Begrebsafklaring	10
1.4 Sundhedsfremmeperspektiv	10
1.5 Afgrænsning	11
1.6 State of the art	12
2. Metode	15
2.1 Videnskabsteoretiske overvejelser	15
2.2 Forsknings- og analysestrategi	16
2.2.1 Forskningstilgang	16
2.2.2 Mixed methods	17
2.2.3 Analysemetode: Qualitative Content Analysis	18
2.3 Dataindsamling	19
2.3.1 Den kvalitative dataindsamling	19
2.3.2 Kvantitative data	22
2.4 Kvalitetssikring	23
2.4.1 Validitet	23
2.4.2 Reliabilitet	23
2.4.3 Bias	24
3. Teoretiske perspektiver	25
3.1 Begrundelse for valg af teoretikere	26
3.2 Hartmut Rosa	27
3.2.1 Social acceleration	27
	2

3.2.2 Social deceleration	29
3.2.3 Resonans	30
3.3 Den salutogenetiske orientering og oplevelsen af sammenhæng	31
3.3.1 Salutogenese	31
3.3.1 Oplevelse af sammenhæng (OAS)	32
4. Analysestrategi - Den strukturerende	34
5. Analyse	38
5.1 Analysedel 1 (kvalitativ empiri)	38
5.1.1 Social acceleration	38
5.1.2 Oplevelse af Sammenhæng	42
5.1.3 Fleksibilitet: Grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv	48
5.1.4 Fremadrettede perspektiver for et bæredygtigt arbejdsliv	54
5.2 Analysedel 2 (kvantitativ empiri)	60
5.2.1 Arbejdslivet før COVID-19 set i lyset af Hartmut Rosa:	60
5.2.2 Arbejdsliv i forbindelse med COVID-19-nedlukningen	65
6. Diskussion	70
6.1 Acceleration og Deceleration	70
6.2 Resonans og OAS	71
6.3 Sundhedsfremmeperspektiv og salutogenese	73
7. Konklusion	75
8. Perspektivering	76
9. Litteraturliste	77
10. Bilag	83

Resumé

Foreliggende projektrapport tager sit udspring i den aktuelle COVID-19-nedlukning, og dennes påvirkning på arbejdslivet. En samtidig fælles interesse i psykisk arbejdsmiljø i en sundhedsfremmende kontekst har skabt rammerne for denne undersøgelse. Accelerationssamfundet har i høj grad sat præg på det moderne arbejdsliv, men da COVID-19-nedlukningen satte ind i marts 2020, skete der markante ændringer arbejdslivet. Vi ønsker derfor at undersøge, hvordan COVID-19-nedlukningen har haft konsekvenser for arbejdslivet, og hvordan disse perspektiver fremadrettet kan anvendes til at skabe et bæredygtigt arbejdsliv.

For at skabe gennemsigtighed overfor processen, følger strukturen i dette projekt overordnet kronologien i den tilegnelse af viden, som er sket gennem arbejdet med undersøgelsens genstandsfelt. I tråd med den valgte abduktive tilgang, har vi dog haft en problemorienteret, pendulerende tilgang. Undersøgelsen tager udgangspunkt i mixed methods. Vi har udført en kvalitativ empiriindsamling, bestående af fire semistrukturerede enkeltpersonsinterviews med vidensarbejdere, som primært har arbejdet hjemme siden nedlukningen. Derudover har vi indsamlet eksisterende kvantitativ data på området som sekundær empiri.

Vores videnskabsteoretiske grundlag udgøres af kritisk teori, hvilket vores teorivalg delvist har båret præg af: Hartmut Rosas teori om *Social acceleration* (2014) er vores teoretiske afsæt, hvorefter vi senere i processen fandt Aaron Antonovskys *Oplevelse af sammenhæng* (2000) relevant at inddrage. Disse teoretiske perspektiver samt udvalgt litteratur anvendes i analysen. De fire interviews er blevet transskriberet, og teoretisk analyseret efter Philipp Mayrings *Qualitative Content Analysis* (2014). Her fandt vi fire overordnede temaer, som vi vurderer som værende dækkende for det væsentligste indhold i informanternes udtalelser. Analysen af den kvantitative empiri underbygger dele af det kvalitative. Analysedelen danner i samspil med vores sundhedsfremmeperspektiv grundlaget for diskussionen. Udgangspunktet her er de udfordringer og muligheder COVID-19-nedlukningen har medført i relation til informanternes arbejdsliv.

Med denne undersøgelse kan vi konkludere, at COVID-19-nedlukningens arbejdsrelaterede konsekvenser kan belyse nye muligheder for veje mod et bæredygtigt arbejdsliv.

1. Indledende refleksioner

1.1 Motivation

Projektets fokus og interessefelt har fra begyndelsen kredset om arbejdsliv og mental sundhed under COVID-19-pandemien. Vi anså det som både aktuelt og relevant, at undersøge konsekvenserne af samfundets nedlukning grundet COVID-19-pandemien. Denne særlige og ekstraordinære situation skabte forandringer, udfordringer og problematikker i samfundet, men gav også en mulighed for at kaste nyt lys på det oplevede 'normale'.

Indledningsvist, gennem gruppedannelsesprocessen, gennemgik og diskuterede vi emner relateret til meningsfuldhed i arbejdslivet, stress, mental sundhed, balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv, tid, pauser, hastighed, det enorme informationsload og aktivitetsmuligheder i samfundet overfor den markante nedlukning samt arbejdslivets og individets påvirkning af nedlukningen.

Vi oplevede, at samfundets generelle fokus under COVID-19-nedlukningen, på det tidspunkt, primært omhandlede, hvilke negative konsekvenser denne havde medbragt i forhold til økonomi, trivsel og sundhed. Vores egne oplevelser tilføjede også et andet perspektiv. Der var noget befriende ved nedlukningen. Der var en vis form for lettelse - en mulighed for at træde ud af hamsterhjulet. En tæt booket kalender blev erstattet af 'åndehuller'. Det affødte et færre muligheder for aktivitet.

Arbejdslivet ændrede sig også på forskellig vis. En stor gruppe blev sendt hjem for at arbejde hjemmefra med markant anderledes vilkår og arbejds gange. Hvad gav det af muligheder og udfordringer? Kunne vi sætte lys på og gøre opdagelser omkring noget som kunne bidrage til et bedre arbejdsliv og mere trivsel? Vores nysgerrighed for nedlukningens konsekvenser for arbejdslivet og den mentale sundhed var vakt. Hvordan ville de nye arbejdsvilkår og den begrænsede mulighed for inputs udefra påvirke trivslen blandt medarbejdere? Og var der erfaringer, som kunne bringes videre ind i det fremtidige arbejdsliv? Vi så dette emne som både samfundsmæssig og videnskabelig relevant.

Ud fra disse indledende overvejelser har vi valgt, med dette projekt, at undersøge, hvorvidt forhold, erfaringer og refleksioner under COVID-19-nedlukningen kan bidrage til et bedre arbejdsliv fremadrettet.

Projektet henvender sig hovedsageligt til eksaminator og censor.

1.2 Problemfelt

1.2.1 Det senmoderne samfund og arbejdsliv

Det senmoderne samfund er karakteriseret ved at være i hurtig forandring og i konstant global og national konkurrence. Ove K. Pedersen skriver, at velfærdsstaten har forandret sig til en konkurrencestat, hvor næsten alle sfærer af samfundslivet er baseret på konkurrencens logik (Pedersen, 2011). Denne forandring har stor indvirkning på vores samfund og arbejdsliv.

Ifølge Pedersen er et dominerende samfundstræk, at alle kræfter skal mobiliseres til at deltage i den globale konkurrence, og arbejdet bliver set som omdrejningspunkt for fællesskabet. Et andet dominerende samfundstræk er, at individet tillægges gradvist mere ansvar for eget liv, og frihed betragtes som selvrealisering (Pedersen, 2011:12). Der bliver på den måde indlejret et normativt krav om, at individet skal udleve sit fulde potentiale (Holt et al, 2013:13). Identitet knyttes tæt til arbejdsliv, og det bliver efterstræbelsesværdigt at nå så meget som muligt i livet. Rosa fortæller til Kristeligt Dagblad: *"Hvis man kommer mere ind i livet, kan man så at sige nå at leve flere liv i et liv."* (Nygaard, 2015).

I kølvandet på dette, bliver samfundet, og således også arbejdslivet, studeret og beskrevet med begreber som præstationssamfundet (Petersen, 2016:53-62), projektsamfundet (Fogh, 2009), accelerationssamfundet (Rosa, 2014) m.fl.

Historisk set har vi bevæget os fra et industrisamfund med manuelle arbejdsformer og fast definerede fysiske og tidsmæssige rammer for arbejdslivet, til et arbejdsliv med mere flydende ramme- og tidssætning, der i langt højere grad er båret af vidensbaseret arbejde (Holt et al, 2013:14-16 og 42-43, Nygaard, 2018). Et af industrisamfundets karakteristika er en tydelig adskillelse mellem arbejdsliv og privatliv, hvor nutidens arbejdsformer og fremkomsten af teknologiske og digitale foranstaltninger muliggør, at vi i dag kan arbejde hvor som helst og når som helst. *"Den moderne vidensarbejder kan arbejde alle vegne, så længe hun/han har en telefon og en netværksforbindelse"* (Nygaard, 2018). Vores arbejdsliv og hverdagsliv begynder derfor i højere grad at smelte sammen. Det betyder, at: *"Det grænseløse arbejdsliv er (med andre ord) et vilkår for den moderne vidensarbejder"* (Nygaard, 2018).

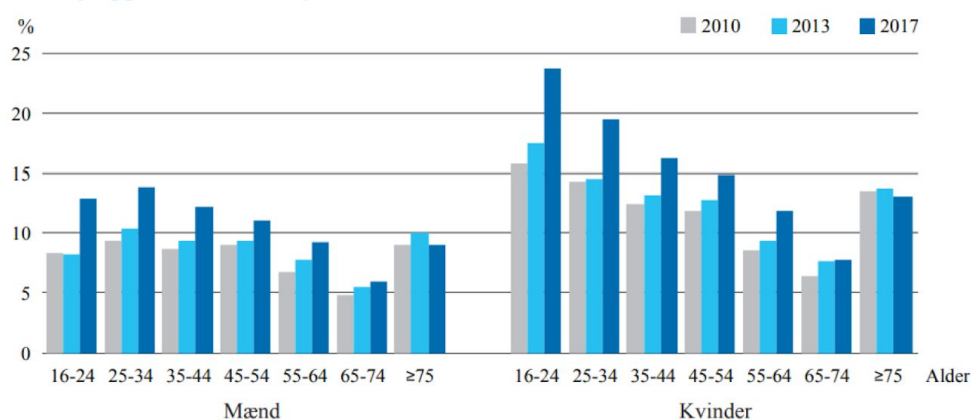
1.2.2 Det senmoderne livs sundhedsmæssige konsekvenser

En konsekvens af det senmoderne liv er tidsnød, fortravlethed og en følelse af at tiden – eller vi som individer – ikke slår til. Det benævnes den moderne epidemi (Holt et al., 2013:13). Det stadig accelererende tidspres synes at være intensiveret de seneste årtier, og det har mange sundhedsmæssige konsekvenser, viser forskningen (Rosa, 2014:27).

Eksempelvis vil hver femte dansker i løbet af sit liv få en depression. Det vil ifølge Psykiatrifonden sige, at 150.000 individer på en tilfældig dag er ramt af depression i Danmark (Psykiatrifonden, 2019). Tendensen er stigende. Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017 tydeliggør blandt andet, at andelen af danskere med dårligt mentalt helbred er stigende fra 2010 til 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2017:21). Det samme gælder andelen af danskere med et højt stressniveau, som udgør det næststørste arbejdsrelaterede sundhedsproblem i Europa efter rygmerter (Sundhedsstyrelsen, 2007:3).

Den stigende andel med dårligt mentalt helbred er grafisk illustreret nedenfor. Her fremgår det, at andelen med dårligt mentalt helbred på tværs af køn er stigende i den arbejdsdygtige alder, og at den procentvise andel af kvinder med dårligt mentalt helbred er større end andelen af mænd.

Figur 2.2.2 Andel med dårligt mentalt helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent



6) Definitionen af dårligt mentalt helbred baserer sig ikke på en klinisk begrundet grænseværdi for skalaen, men snarere på en relativ grænseværdi. Dette medfører, at det ikke i sig selv er så væsentligt at fokusere på absolutte hyppigheder, men derimod på forskel mellem grupper og på udviklingen over tid.

Figur 1: Figur 2.2.2. Andel med dårligt mentalt helbred blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. (Sundhedsstyrelsen, 2018:21)

Dette legitimerede accelererede og hurtigt foranderlige senmoderne samfund har åbenlyse sundhedsmæssige konsekvenser. På hylderne bugner det med selvhjælpsbøger til den enkelte, som hjælp til, hvordan individet kan lære at håndtere samfundets ramme som et vilkår. Der findes en hel industri, der rådgiver og behandler individer til at kunne deltage i samfundets tempo på ny, efter en periode, hvor presset var blevet for stort.

Men hvad har det af konsekvenser, når samfundet bremses, og de strukturelle og dermed individuelle betingelser ændres for en tid, som det skete 11. marts 2020 grundet den verdensomspændende COVID-19-pandemi?

1.2.3 Samfundets nedlukning og det 'nye' arbejdsliv

Politikernes nedlukning af samfundet grundet COVID-19-pandemien griber på afgørende og mangfoldig vis ind i samfunds- og privatliv, både lokalt og globalt, samt influerer den orden, som sætter rammen om mange helt fundamentale livsvilkår, herunder vores arbejdsliv.

Hartmut Rosa formulerer det således i et interview i Kristeligt Dagblad: “[...] coronakrisen er på mange måder modernitetens mareridt, men den er samtidig en historisk sprække, som netop giver os mulighed for at sætte hensyn til livet over økonomien.” (Tulinius, 2020). Han mener, at kriser som COVID-19-pandemien netop kan være generator for et paradigmeskift, mod en tilværelse med bedre mulighedsbetingelser for et liv, som taler til os, i stedet for en verden, der grundet moderne menneskers aggressive tilgang og ønske om kontrol, stadig bliver mere stum og tilbagetrukket (Tulinius, 2020).

Grundet nedlukningen bliver store dele af den arbejdende befolkning fra dag til anden pålagt at arbejde hjemmefra (Regeringen, 2020). Arbejdsopgaver, møder og arbejdsrelationer får ændrede formater og vilkår. Med så markante omvæltninger, forstyrrelser af rutiner og strukturer, samt ændringer i praksis, opstår en unik mulighed for med kritiske øjne, at se på ‘det normale’ vi lever med i den sociale praksis versus det pålagte ‘nye’ arbejdsliv.

Med reference til vores motivation er vi derfor nysgerrige på, om dette kritiske blik på eget arbejdsliv kan åbne op for nye erfaringer og perspektiver, som kan bidrage til at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv fremadrettet.

1.3 Problemformulering

Vi vil i det følgende præsentere vores problemformulering og arbejdsspørgsmål, som vi med vores undersøgelse søger at besvare. Da vi har ønsket at lade vores undren og genstandsfelt være styrende for processen og dermed haft en dynamisk abduktiv tilgang, har vi løbende i processen ændret i både problemformulering og arbejdsspørgsmål.

Vores endelige problemformulering, som projektet tager udgangspunkt i, lyder således:

Hvordan har COVID-19-nedlukningen haft konsekvenser for vidensarbejdere hos Centralforvaltningen i deres arbejdsliv, set i lyset af accelerationssamfundet, og hvordan kan disse perspektiver fremadrettet anvendes til at skabe et bæredygtigt arbejdsliv?

1.3.1 Arbejdsspørgsmål

Vi har desuden valgt at formulere følgende arbejdsspørgsmål, som har til formål at uddybe og supplere problemformuleringens genstandsfelt, og skabe en meningsfuld struktur for projektet:

- 1) Hvordan kan de arbejdsrelaterede forandringer opleves, sammenlignet med før COVID-19-nedlukningen?*
- 2) Hvordan kan kvantitative undersøgelser underbygge de arbejdsrelaterede forandringer af COVID-19-nedlukningen, samt rammesætte arbejdslivet før COVID-19, i relation til social acceleration?*
- 3) Hvilke udfordringer og muligheder oplever informanterne i det ændrede arbejdsliv?*
- 4) Hvordan kan nye erfaringer og perspektiver bidrage til at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv?*

1.3.2 Begrebsafklaring

Bæredygtigt arbejdsliv

Et bæredygtigt arbejdsliv forstår vi som at have de muligheder og betingelser det kræver, for vedvarende, at kunne opretholde og deltage i et sundt og meningsfyldt arbejdsliv i balance med hverdagslivet. Baggrunden for denne definition bliver uddybet i afsnit 1.4 *Sundhedsfremmeperspektiv*.

Vidensarbejder

Vidensarbejdere arbejder typisk med udvikling, projektarbejde og konsulentarbejde, og er ofte akademikere, som arbejder med et højt niveau af viden.

Arbejdsliv/hverdagsliv

Vi forstår arbejdsliv som den del af individets liv, som angår arbejdsrelateret adfærd og arbejdstid. I relation hertil forstår vi hverdagsliv som den del af livet der relaterer sig til private og personlige foretagender. Balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv forstår vi som en vigtig faktor i målet på et bæredygtigt arbejdsliv.

1.4 Sundhedsfremmeperspektiv

I projektet benytter vi os af et sundhedsfremmeperspektiv, der læner sig op ad WHO's definition på sundhedsfremme: *"Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve their health."* (WHO, 1998). Og med en sundhedsforståelse, der tager afsæt i det brede sundhedsbegreb, hvor sundhed er *"en fuldstændig tilstand af fysisk, psykisk og social velbefindende"* (Dybbroe, Land, Nielsen, 2012:28).

WHO's definition af sundhed, i ovenstående optik, er en utopia, noget som er bestræbelsesværdigt. I forlængelse af projektets kritiske perspektiv, anskuer vi det som et normativ 'bør' for det gode liv og det gode arbejdsliv.

Det gode og sunde liv og arbejdsliv er knyttet an til normer, praksisser, opfattelser, kulturelle mønstre mv. Sundhedsstyrelsen skriver: *“Sundhed må her forstås i forhold til resten af det liv og de måder at tænke på, som praktiseres af befolkningen, og sundhed må altså ses som tæt sammenknyttet med bredere kulturelle mønstre. Mennesker kan have flere forskellige opfattelser af, hvad det gode liv er”* (SST, 2005:6).

Med et salutogenetisk perspektiv søger vi i projektet at holde fokus på, hvad der skaber sundhed, og hvad der flytter mennesket på et kontinuum mod et ‘godt helbred’ frem for at se på hvad der gør mennesket syge, patogenese. Arbejdet med at fremme sundheden skal således også her forstås som: *”...en stærk følelse af sammenhæng, dvs. den enkeltes oplevelse af tilværelsen som meningsfuld, begribelig og håndterlig”* (SST, 2005:49)

Vi arbejder altså med et sundhedsfremmende perspektiv, der giver mulighed for at ‘enable’ og ‘increase control’ både på et individniveau og på et strukturelt niveau rettet mod hele befolkningen. Med et fokus på at bevidstgøre og derved give mulighed for at handle på og ændre på de rammer, strukturer og normer, vi er indskrevet i.

Det fører os hen til, at vi i projektet vil se på, hvordan et bæredygtigt arbejdsliv kan fremmes med et eget defineret begreb om bæredygtigt arbejdsliv, som ligger i forlængelse af ovenstående forståelse af sundhedsfremme og sundhed.

Bæredygtigt arbejdsliv forstår vi således, som at have de muligheder og betingelser det kræver, for vedvarende, at kunne opretholde og deltage i et sundt og meningsfyldt arbejdsliv i balance med hverdagslivet.

1.5 Afgrænsning

I dette projekt har vi valgt at afgrænse os til at undersøge de oplevelser, som fire hjemmearbejdende offentligt ansatte har haft med COVID-19-nedlukningen og dens konsekvenser for deres arbejdsliv på godt og ondt. Vi søger derfor ikke at skabe en repræsentativ skildring af offentlige ansatte vidensarbejdere som gruppe, da individuelle faktorer såsom personlighed, ressourcer og tidligere erfaringer samt nuværende organisatoriske arbejdsforhold og hverdagsliv påvirker hvert enkelt individs oplevelser og perspektiver, som derfor ikke kan gøres generaliserbar. I stedet kan undersøgelsens fund være en indikator på tendenser og oplevelser, som således kunne gøre sig gældende for offentlige

ansatte vidensarbejdere i lignende situationer. Vi forholder os derfor afgrænset til de fire informanternes oplevelser som et øjebliksbillede på de perspektiver, udfordringer og muligheder, som informanterne vælger at trække frem.

Gennem projektskrivningsprocessen har vi foretaget en lang række til- og fravalg for at sikre en så hensigtsmæssig og uddybende besvarelse af vores problemformulering som muligt. På trods af et stort samfunds- og mediefokus på temaer som f.eks. ensomhed, hudsult og social isolation under COVID-19-pandemien, ønsker vi i stedet at rette blikket mod den anden ende af det salutogenetiske kontinuum, og dermed undersøge de perspektiver, som kan være sundhedsfremmende i denne ekstraordinære situation.

1.6 State of the art

I dette afsnit præsenterer vi hvilken forskning, der belyser arbejdsliv i relation til samfundets nedlukning grundet COVID-19-pandemien i Danmark. Derudover belyses vores søgestrategi, samt projektets samfundsmæssige og videnskabelige relevans, i rækken af allerede produceret viden i forudgående undersøgelser.

Nedlukningen af det danske samfund pga. COVID-19-pandemien skete d. 11. marts 2020, hvorfor der ved dette projekts udarbejdelse kun har været en periode på 8-9 måneder til at skabe undersøgelser. Dermed er den tilgængelige mængde data på området begrænset på nuværende tidspunkt. Vi har derfor primært søgt viden gennem videnskabelige tidsskriftsartikler, avisartikler, nyhedskilder og fagblade. Derudover har vi været i direkte mailkorrespondance med forskerne bag de nyeste forskningsprojekter inden for området, i forhold til vidensdeling samt som inspiration til øvrige væsentlige undersøgelser inden for feltet. Den nyeste forskning er nævnt nedenfor.

Af søgeredskaber har vi anvendt: Google Scholar, bibliotek.dk og universiteternes hjemmesider (aau.dk, ku.dk, sdu.dk), samt Roskilde Universitets Bibliotek. Vores søgeord har blandt andet inkluderet:

- *arbejdsliv eller arbejdsmiljø og corona*
- *arbejdsliv eller arbejdsmiljø og COVID-19*
- *mental sundhed og corona*

- *mental sundhed og COVID-19*

Derudover søgte vi viden via følgende hjemmesider: mitarbejdsmiljo.dk, nfa.dk (Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø), dst.dk (Danmarks Statistik), at.dk (Arbejdstilsynet), teksam.dk, vellivforeningen.dk, sst.dk (Sundhedsstyrelsen) og who.int.

Vores søgning gav viden om allerede foreliggende undersøgelser, som præsenterer eksisterende forskning inden for det forskningsområde, vi ligeledes ønsker at undersøge. Dette har både bidraget til inspiration, men også til en afgrænsning af dette projekts fokus.

De mest centrale undersøgelser for vores projektrapport har vi valgt at præsentere herunder:

1. Aalborg Universitet og DISCUS er afsendere af den første delrapport af undersøgelsen: 'Nedlukningen: Corona-krisen, arbejdslivet og den mentale sundhed'. Delrapporten dækker perioden april-maj 2020, og følges op af anden og tredje delrapport frem mod september 2021. Tre forskellige arbejdslivssituationer (hjemsendte, hjemmearbejdende og udearbejdende) er repræsenteret i undersøgelsen, hvis data er baseret på 100 interviews á 20 minutter, samt et mindre spørgeskema (Bredgaard, Hansen, Kylling & Jørgensen, 2020). 2. delrapport udkommer ifølge professor Thomas Bredgaard, fra Institut for Politik og Samfund, Aalborg universitet, i januar 2021. Data herfra anvendes i analyseafsnit 2.
2. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø er i gang med at indsamle data til et forskningsprojekt, der har til formål at undersøge arbejdsfællesskabet og den mentale sundhed blandt ledere og medarbejdere (Det Nationale Forskningscenter i Arbejdsmiljø, 2020). Videnskabelige artikler publiceres ifølge forsker og professor, Malene Friis Andersen, i slutningen af 2021. Grundet den ekstraordinære situation har forskerne valgt at lancere en hjemmeside i november 2020 (coronatrivsel.dk) med forskningsbaserede og anvendelsesorienterede redskaber til virksomheder under COVID-19-pandemien.
3. Projekt HOPE fra Aarhus Universitet foretager en løbende monitorering af COVID-19-pandemien, set med befolkningens øjne. Projektet giver et blik på danskernes adfærd under COVID-19 målt på forskellige parametre (Petersen & Roepstorff, 2020). Data herfra anvendes i projektets analyseafsnit 2.
4. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, har igangsat et omfattende forskningsprojekt med 14.000 danskere, med det formål at undersøge, hvordan COVID-19-pandemien og ændringer i levevilkår ændrer danskernes mentale sundhed (Vellivforeningen,

2020). Resultaterne er ifølge professor og projektleder Lau Casper Thygesen først tilgængelige i februar 2021.

Med inspiration i ovennævnte forskning ønsker vi bl.a. at undersøge, hvordan hjemmearbejdende vidensarbejdere har oplevet de ændringer, hovedsageligt i arbejdslivet, som COVID-19-nedlukningen har medført. Deres oplevelser af disse analyserer vi gennem temaer som acceleration, oplevelse af sammenhæng og fleksibilitet, hvor vores ønske ligeledes er, at tydeliggøre perspektiver på ændringer og nye muligheder, som fremkommer hos informanterne, i forhold til fremadrettet at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv. Vi skriver os derfor ind i et endnu uudforsket område.

Derudover undersøger vi bl.a. også hvilke konsekvenser COVID-19-situationen har, 9 måneder efter samfundets nedlukning. Vi trækker tråde tilbage til situationen i foråret 2020 og sammenligner informanternes oplevelser nu og da. På den måde er vores projekt både et supplement til den viden, der allerede foreligger på området fra foråret, samt en kilde til nye offentlige data, der via interviews i november/december forsøger at afdække informanternes oplevelse.

På baggrund af disse aspekter, og med henhold til de refleksioner vi har gjort os i afsnit 1.5 *Afgrænsning*, anser vi vores undersøgelse som værende af akademisk og samfundsmæssig relevans.

2. Metode

Nedenstående afsnit vil redegøre for for projektets videnskabsteoretiske udgangspunkt, operationalisering, samt valg af metode.

2.1 Videnskabsteoretiske overvejelser

I det følgende præsenteres kritisk teori, som er det videnskabsteoretiske paradigme, projektet tager udgangspunkt i. Derudover vil vi argumentere for, hvorfor den position er valgt, samt hvordan den kommer til udtryk i projektet.

Kritisk teori anskuer virkeligheden og dens videnskabelige genstande, som bestående af henholdsvis objektive materielle forhold, samt subjektive opfattelser af disse forhold. Ontologisk mener kritisk teori, at der eksisterer en virkelighed "derude", som det er muligt for videnskaben at gennemskue og studere rationelt (Juul & Pedersen, 2012:410). På den måde opererer de med en realistisk ontologi. Men for kritisk teori drejer videnskabelsen sig ikke om, at forklare virkeligheden som den er i modsætning til andre videnskabsteoretiske positioner, eksempelvis positivismen. Det handler til gengæld om, at kritisere den sociale realitet baseret på fornuftige grunde (Juul & Pedersen, 2012:351). Kritisk teori adskiller sig her fra andre kritiske retninger ved at understrege, at kritikken skal forankres i et begrundet normativt ideal, der holdes op mod realiteten som et kritisk spejl (Juul & Pedersen, 2012:410). Kritisk teori bryder altså den skarpe skelnen mellem hvordan verden *er* og det normative ideal om, hvordan verden *bør* være. Forskeren er dermed med til at skabe virkeligheden (Juul & Pedersen, 2012:351).

Ifølge kritisk teori er "... *samfundsvidenskabens opgave at kritisere sociale patologier og fastfrosne ideologier og magtforhold og hermed bidrage til menneskelig frigørelse*" (Juul & Pedersen, 2012:410). Ud fra den antagelse ønsker vi med dette projekt, at stille os kritisk over for det accelererede arbejdsliv. Dette anser vi som virkeligheden, altså det deskriptive *er*. Det normative *bør* er det bæredygtigt arbejdsliv. Grundet COVID-19-pandemiens nedlukning af samfundet har arbejdspladser været tvunget til at gentænke forståelsen af arbejdsliv samt reorganisere sig på en måde, som giver ny mening, et "new normal". Derudover har nedlukningen bevirket, at hverdagens sociale aktiviteter og daglige gøremål er reduceret væsentligt. Med dette projekt ønsker vi bl.a. at undersøge, hvorvidt COVID-19-pandemien med dens nedlukning af samfundet som følge, er en katalysator for det normative ideal, der

kan bidrage til menneskelig frigørelse. En katalysator for, at finde veje mod, hvordan skabelsen af arbejdslivet, som det *bør* være, kan finde sted.

Kritisk teori har sin oprindelse fra Frankfurterskolen, og består af 3 generationer. Den første generation af kritiske teoretikere er Horkheimer (1895-1973) og Adorno (1903-1969), som fokuserer på den kapitalistiske fremmedgørelse, stærkt inspireret af marxismen. Den anden generation, Habermas (1929-), er optaget af hvordan systemet koloniserer den kommunikative livsverden. Den tredje generation inden for kritisk teori, udspringer af Honneths (1949-) anerkendelses paradigme (Juul & Pedersen, 2012:324 og 411). I dag er sociolog og politolog Hartmut Rosa (1965-) en etableret skikkelse inden for kritisk teori. Han er elev af Axel Honneth fra Frankfurterskolen, og betragtes som én, der meget vel vil blive en af de førende fjerdegenerations kritiske teoretikere (Rosa, 2014:8).

Hartmut Rosa er optaget af det senmoderne samfunds omsiggribende tidslige mønster, og hvad det gør ved menneskets mulighed for at leve det gode liv. Dette tidslige mønster eller tidsregime kan ifølge Rosa analyseres indenfor ét begreb; den sociale accelerations logik. Som modsatrettet kraft til accelerationsbegrebet præsenterer Hartmut Rosa begreberne social deceleration samt resonans.

Vi vil i vores projekt præsentere og anvende social acceleration, social deceleration og resonans til at belyse arbejdslivet før og under COVID-19-pandemien, samt undersøge, hvorvidt nedlukningen af samfundet influerer på dette.

2.2 Forsknings- og analysestrategi

Følgende afsnit vil redegøre for projektets brug af den abduktive fremgangsmåde og mixed methods, samt belyse, hvorfor dette er benyttet. Derudover vil projektets analysemetode kort præsenteres.

2.2.1 Forskningstilgang

Projektet har en abduktiv tilgang til problemstillingen. Vi har ladet processen være problemstyret, med udgangspunkt i en undren over, hvilke konsekvenser COVID-19-nedlukningen har for arbejdslivet. Med afsæt i Hartmut Rosas teori *Social*

acceleration, har vi forsøgt at skabe en forståelsesramme for undersøgelsen, med hensigt at tolke den foregående undren. Ud fra dette fundament går projektet til sit genstandsfelt og producerer empiri i form af fire interviews, samt holder det op mod allerede produceret empiri (Bilag 1: Abduktiv model). En abduktiv tilgang kan her skabe bredere viden ud fra en forudgående forståelsesramme, hvorved der kan skabes åbenbaringer i forhold til genstandsfeltet (Kristensen & Hussain, 2019:353). I forlængelse af dette inddrager vi Antonovskys *salutogenetiske* perspektiver på *Oplevelse af sammenhæng*. Vi har i arbejdet med teori og empiri derfor haft en dynamisk tilgang med selve undersøgelsens problemområde som rettesnor.

Tilgangen til det analytiske arbejde med empirien tager ligeledes afsæt i den abduktive tilgang. Denne er baseret på Philipp Mayrings *Deductive Category Assignment* og *Inductive Category Formation*, og vi anvender således *Mixed Procedures*, mere nøjagtigt *Content Structuring / Theme Analysis* (Mayring, 2014:104), hvor vi pendulerer mellem en deduktiv og induktiv tilgang til vores empiri. Se afsnit 2.2.3 *Analysemetode* for en uddybende redegørelse for det metodiske analysearbejde.

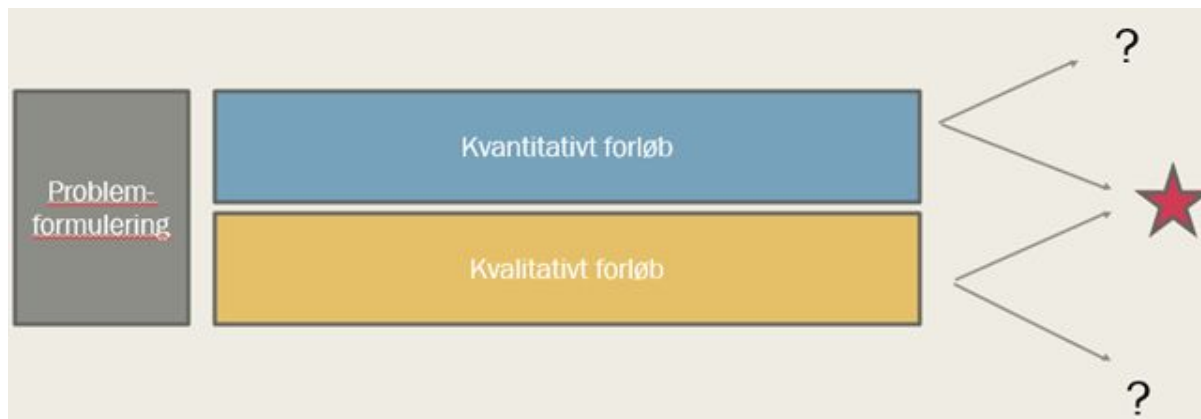
På baggrund af ovenstående finder vi derfor fremgangsmåden relevant i relation til bl.a. projektets formål, videnskabsteoretiske tilgang og vores forudsætninger.

2.2.2 Mixed methods

Projektets metode, mixed methods, tager afsæt i primær og sekundær data. Det kvalitative semistrukturerede interview består, som den primære data, af fire semistrukturerede interviews med fire vidensarbejdere. Den sekundære data består af både kvalitative og kvantitative offentlig tilgængelig data, såsom videnskabelige artikler, statistikker, nyhedsartikler samt lærebøger. Projektets forskningsdesign er dermed opbygget ud fra mixed methods, hvor en kombination af kvalitativ- og kvantitativ data i en triangulering benyttes til at understøtte og forklare hinandens fund. Projektet vil ud fra en problemorienteret baggrund søge perspektiver og løsninger på et samfundsmæssigt problem. En blanding af kvalitativ- og kvantitativ empiri er dermed relevant, da det danner et nuanceret og bredt perspektiv af det samfundsmæssige problem (Kristensen & Hussain, 2019:327-340).

Med afsæt i mixed methods' muligheder, har projektet et sekventielt forløb, hvor kvalitativ og kvantitativ empiri sideløbende bliver indhentet ud fra problemformuleringen. Derefter

bliver hovedpointer i de forskellige typer empiri fremlagt i analysen, for til sidst at blive samlet i diskussionen. Se *Figur 2*, for et overblik over det sekventielle forløb.



Figur 2: Sekventielt forløb

2.2.3 Analysemetode: Qualitative Content Analysis

Analysedelen i denne projektrapport har til opgave at klarlægge betydningsfulde pointer med relevans for besvarelsen af vores problemformulering, hvilket vi vil udføre en teoretisk refleksion over. Valget af analysemetode betinger dermed en muliggørelse af en dynamisk bearbejdning af empirien i henhold til udvalgte teoretiske perspektiver, som operationaliseres og klarlægges gennem analysearbejdet. Vi har i relation til problemformuleringen derfor lagt vægt på, at metoden kan understøtte en kvalitativ fremgangsmåde, som muliggør at fremkomme med informanternes oplevelser og synspunkter.

I forlængelse af disse metodologiske overvejelser, har vi valgt at tage udgangspunkt i Philipp Mayrings *Qualitative Content Analysis* som analysemetode (Mayring, 2014).

Ifølge Philipp Mayring er det overordnede formål med udviklingen af hans analysemetode at skabe en metode, som kan anvendes til systematisk fortolkning af tekster, herunder transskriberede interviews. Under den såkaldte *Qualitative Content Analysis* kan der tages udgangspunkt i en eller tre af grundlæggende fortolkningsformer: *summary* (resumé), *explication* (eksplicitering) og *structuring* (strukturering) (Mayring, 2014:63-64).

Vores analysearbejde tager afsæt i den strukturerende tilgang. Formålet er at filtrere de relevante dele af materialet ud mhp. en nøjagtig og fyldestgørende besvarelse af problemformuleringen, hvorfor en mindre andel af transskriptionerne udelades. De meningsfulde citater struktureres i kategorier og underkategorier, og er af kvalitativ art,

hvorfor de er nominale og dermed ikke kan rangordnes (Kristensen & Hussain, 2017:235; Mayring, 2014:64).

En dybere fremgangsmåde for dette vil blive præsenteret i afsnit 4 *Analysestrategi*.

2.3 Dataindsamling

Følgende afsnit vil redegøre for projektets empiriindsamling, både i forhold til kvalitativ- og kvantitativ empiri. Følgende afsnit vil redegøre for, hvordan vi specifikt har produceret vores kvalitative- og kvantitative empiri.

2.3.1 Den kvalitative dataindsamling

Nedenstående afsnit vil redegøre for, hvordan projektets kvalitative empiri er produceret i forhold til det semistrukturerede interview, valg af informanter, interviewguide, samt etiske overvejelser.

Det semistrukturerede interview

Det semistrukturerede interview, vores primære data, er valgt ud fra et ønske om at skabe empiri, der kan give et indblik i individets egne erfaringer og verden omkring dem, sat i relation til deres arbejdsliv i forbindelse med COVID-19-nedlukningen (Kristensen & Hussain, 2019:97). Det semistrukturerede interview vil forsøge at blottlægge, hvordan det enkelte individs oplevelse af at arbejde hjemme under COVID-19 er og har været. Det semistrukturerede interview giver interviewerens mulighed for at gå i dybden med relevante emner eller udsagn fra interviewpersonen. Derudover er informanten ikke fastlagt af et fast spørgeskema, hvilket kan give rum for lige nøjagtig interviewpersonens verdensbillede, samt give flow i samtalen. Ergo søger vi i vores interviews en hverdagssamtale, som stadig har struktur, så vi når rundt om interviewguidens forudbestemte emner (Kvale & Brinkmann, 2015:45).

En anden overvejelse i forhold til projektets kvalitative metodevalg, er at vi pga. forsamlingsforbud i forbindelse med COVID-19, ikke i samme omfang har mulighed for at

invitere informanter til fx et fokusgruppeinterview, selvom det kunne være relevant for projektet. Derfor er muligheden for at tilgå vores interviewpersoner, og dermed empiri, online, bedre ved et kvalitativt semistruktureret enkeltmandsinterview.

Valg af informanter

Vores valg af informanter tager udgangspunkt i problemformuleringen, da det er informanternes erfaringer og oplevelser, der i projektet skal benyttes som empiri. Vores problemformulering tager afsæt konsekvenser i arbejdslivet under COVID-19 og fremadrettede perspektiver for et bedre arbejdsliv, hvorfor vi finder de hjemmearbejdende som gruppe mest interessant og relevant og undersøge. Derfor var et kriterium at undersøgelsens informanter var hjemmearbejdende. Denne afgrænsede gruppe tager afsæt i Vellivs kategorisering af arbejdslivssituationer under COVID-19-nedlukningen i kategorierne; Udearbejdende, hjemmearbejdende og hjemsendte uden arbejde (Bredgaard et al., 2020:6). For at kunne højne projektets generaliserbarhed over en større gruppe individer, har vi valgt udelukkende at interviewe vidensarbejdere, som typisk arbejder med udvikling, projektarbejde og konsulentarbejde. Vidensarbejdere er ofte akademikere og arbejder med et højt niveau af viden og producerer derfor sjældent et fysisk produkt. Denne gruppe finder vi interessant i forhold til vores teoretiske valg af Hartmut Rosa. Dertil er alle fire informanter fra samme organisation, Centralforvaltningen.

De fire informanter blev i forbindelse med COVID-19-nedlukningen d. 12. marts sendt hjem for at arbejde hjemmefra, og har været det lige siden. De har været hjemsendt i ti måneder nu, og har i perioder mulighed for én arbejdsdag på arbejdspladsen efter behov, alt efter regeringens restriktioner.

Undersøgelsen er foretaget i studieøjemed og rammesat af bl.a. formalia, tid, samt muligheden for at finde informanter indenfor disse rammer. Ydermere er både potentielle informanter og os selv underlagt en af projektets hovedtemaer, COVID-19-nedlukningen, som sætter visse begrænsninger for, hvad der er muligt.

Interviewguide

Forud for interviewene udarbejdede vi en interviewguide (bilag 2: Interviewguide) for at skabe struktur og sammenhæng i interviewet, og sikre, at vi fik undersøgt det vi ønskede.

Som beskrevet ovenfor har vi tilrettelagt interviewene som semistrukturerede interviews, hvilket giver en fleksibilitet i udarbejdelsen af interviewguiden. Denne består derfor af en række fastlagte spørgsmål, som i interviewsituationen kan suppleres med uddybende spørgsmål. Opbygningen af spørgsmålene i interviewguiden tager udgangspunkt i projektets primære teoretiker, Hartmut Rosa, med formål at besvare projektets problemformulering.

Interviewet i praksis

På grund af risiko for smittespredning af COVID-19, har interviewpersonernes arbejdsplads(er) valgt, at medarbejderne i arbejdstid ikke må ses med eksterne personer. Alle interviews måtte da foregå på Microsoft Teams. Informanterne er vant til at anvende Microsoft Teams og er dermed fortrolige med mediet, hvilket giver interviewet bedre vilkår. Alle gruppens medlemmer har en terapeutisk baggrund. Dette vil vi i interviewet trække på i forhold til at skabe trygge rammer, rum for refleksioner, samt stille uddybende spørgsmål som kan give indblik i informantens erfaringer. Her er en rolig stemmeføring, aktiv lytning og øjenkontakt, væsentlige parametre for at skabe tillid og en afslappet atmosfære. Dertil kommer vigtigheden af at optræde høfligt og udvise ydmyghed over for, at informanterne vælger at bruge tid på interviewet. Da den nonverbale kommunikation er sværere at opfange online, sammenlignet med et fysisk interview, havde vi særlig opmærksomhed på tilkendegivelser ved hjælp af øjenkontakt, nik og verbale bekræftelser (Kristensen & Hussain, 2019:106). Vi vil fra start tydeliggøre rammen for interviewet, så informanten trygt kan læne sig tilbage, og blot fokusere på at besvare interviewguidens spørgsmål.

Transskription

Projektets fire interviews er alle blevet transskriberet og er vedlagt som bilag ((bilag 3: Interview 1), (bilag 4: Interview 2), (bilag 5: Interview 3), (bilag 6: Interview 4)). I transskriptionerne har vi valgt at se bort fra fyldord så som, “*øh, øhm, mmh, tjah*”, da vi ikke finder dette relevant for den analytiske bearbejdning af materialet. Vi har dog valgt at transskribere grin eller pauser, da dette kan bidrage til at give et indtryk af, hvordan informanterne fremlægger deres erfaringer og oplevelser, når man læser de transskriberede interviews.

Etiske overvejelser og behandling af persondata

Projektets fire informanter har alle givet informeret samtykke ud fra viden om formålet med vores projekt, at de til hver en tid kan bede om interviewet og at deres interview udelukkende benyttes til dette projekt og efterfølgende bliver destrueret. De er ligeledes informeret om at de altid kan trække deres interview eller udtalelser tilbage. Opbevaring og deling af projektets fire interviews sker i overensstemmelse med GDPR-reglerne (GDPR, u.å).

På grund af restriktioner i forbindelse med COVID-19, har vores interviews udelukkende været online. Dette har vi set som det eneste rigtige, da vi ikke vil udsætte vores informanter og os selv, for yderligere smitterisiko.

2.3.2 Kvantitative data

Nedenstående vil redegøre for overvejelser i forbindelse med projektets kvantitative empiri.

For at sikre relevant sekundær empiri, i forhold til projektets problemformulering, tager den kvantitative empiriindsamling, ligesom projektets kvalitative interviews, udgangspunkt i Hartmut Rosas teori om *Social Acceleration*. projektets kvantitative empiri søger at kvantificere Hartmuts Rosas begreber; *teknologisk acceleration*, *acceleration af social forandring* og *acceleration af livstempoet*, for at kunne understøtte projektets kvalitative empiri.

Den kvantitative data som projektet benytter, er ikke produceret til projektets specifikke formål og kan derfor søge at svare på andre problemstillinger. For at undgå irrelevant data, er der lavet en grundig litteratursøgning (Kristensen & Hussain, 2019:228). Derudover er projektets sekundære empiri fundet i retrospektiv af vores primære data, projektets kvalitative interviews. Det giver mulighed for at stille de samme spørgsmål i vores søgen på kvantitativ empiri, som blev stillet i projektets søgen efter kvalitativ empiri. Denne tilgang benytter vi i projektet for at opnå så relevant kvantitativ empiri som muligt.

I projektet benyttes kvantitativ empiri fra arbejdstilsynets nationale arbejdsmiljø- og helbredsundersøgelse, som udkommer hvert andet år, samt førende forskning indenfor arbejdsliv og COVID-19. Brugen af anerkendt data sikrer, at projektets sekundære empiri opnår en høj kvalitet, og en højere kvalitet, end det vi selv ville opnå med vores midler, både i forhold til tid, økonomi og kvalifikationer (Kristensen & Hussain, 2019:236).

2.4 Kvalitetssikring

Nedenstående afsnit vil redegøre for kvaliteten af projektets metodiske valg og fremgangsmåde, i forhold til henholdsvis validitet, reliabilitet og bias.

2.4.1 Validitet

Undersøgelsens interne- og eksterne validitet, altså projektets gyldighed (Kristensen & Hussain, 2019:56), er løbende blevet vurderet. I undersøgelsen er der interviewet fire fra samme organisation, hvilket taler for høj intern validitet, da den undersøgte population kan indsnævres til vidensarbejdere i centralforvaltningen (ibid.). Dermed indbefatter den undersøgte population ikke alle vidensarbejdere i Danmark, som kunne være tilfældet, hvis projektets kvalitative empiri var bygget på vidensarbejdere fra forskellige organisationer. Hertil følger, at vi kun kan udlede viden om vidensarbejdere i Centralforvaltningen ud fra projektets kvalitative empiri, hvilket kan skade projektets eksterne validitet, eller generaliserbarhed (ibid.).

Projektets kvantitative data søger at skabe et sammenligningsgrundlag for vores kvalitative empiri, for dermed at skabe højere ekstern validitet for projektets fund. Brugen af kvantitativ empiri fra større projekter kan både være en kvalitet og en svaghed for studiet. De kvantitative studier vi inddrager i projektet, er lavet af anerkendte og professionelle forskningsgrupper, hvilket giver empirien kvalitet. Vi har for øje at forskningen ikke er lavet til dette specifikke projekt, da det kan være en svaghed, hvis vi ikke kan gennemskue den producerede empiri.

2.4.2 Reliabilitet

Vi har gennem undersøgelsens proces hyppigt vurderet projektets reliabilitet, altså projektets pålidelighed og robusthed, samt transparens, eller gennemsigtighed (Kristensen & Hussain, 2019:56). I forhold til vores kvalitative tilgang er projektets informanter væsentlige, da de udgør en del af genstandsfeltet, altså vidensarbejdere i Centralforvaltningen. De fire interviews har til formål at besvare problemformuleringen, hvorfor de er valgt, men kan ikke med sikkerhed afdække alle nuancer af at være hjemmearbejdende vidensarbejdere i Centralforvaltningen. I forhold til projektets kvantitative empiri arbejdes der udelukkende med statistisk signifikante resultater. Projektet benytter empiri produceret af større forskning.

En af fordelene ved dette er at stikprøverne har et højere antal respondenter, end hvad vi selv ville kunne opnå, hvilket skaber højere reliabilitet (ibid.).

Projektet følger allerede anerkendt videnskabsteoretisk tilgang og metode, med det formål, at vi i projektet har en rettesnor, og samtidig vil det også være lettere for andre at gentage projektets forskning. Projektets metodeafsnit søger at fremgangsmåde og metodiske valg fremstår transparent, med det formål op at opnå gennemsigtighed, samt reliabilitet.

Analysemetodens strukturerede tilgang til arbejdet med empirien, stiller høje krav til præcisionen i kodningsarbejdet og dermed reliabiliteten. Dette udfordres yderligere, når flere gruppemedlemmer skal kode materiale så ens som muligt. At være flere, der koder samme materiale, giver ifølge Mayring en større objektivitet, og samtidig øges den såkaldte *inter-coder reliability* (Mayring, 2014:42) gennem det grundige arbejde med *inter-coder agreement* (se afsnit 4: *Analysemetode, Trin 7: Kvalitetskriterier*). I denne proces styrkes nøjagtigheden i kodningen, og mangfoldigheden i fortolkningsmulighederne minimeres (Møller, 2017:201), hvilket også kan kaldes *aritmetisk intersubjektivitet* (Kvale & Brinkmann, 2015:315).

Grundet projektets omfang har vi valgt ikke at foretage en matematisk måling af *inter-coder agreement*, som ellers foreslås af Mayring, når kodningen foretages af flere personer (Mayring, 2014:111-112).

2.4.3 Bias

Den kvalitative del af undersøgelsen er udformet på baggrund af interviews med fire informanter. Valget af potentielle informanter er indsnævret på baggrund af forskellige udvælgelseskriterier (se afsnit *Valg af informanter*), men tilgængeligheden til relevante informanter indskrænkes samtidig idet vi valgte at søge informanter i egne netværk. Dette gjorde vi grundet projektets tidslige rammer, med en bevidsthed om ét gruppemedlem derved ville have en relation til tre af de fire informanter. At et gruppemedlem kender informanterne personligt, vil unægtelig skabe bias i interviewsituationen samt i analysen af disse informanters udtalelser. Vi har forsøgt at minimere bias'et ved at lade dette gruppemedlem interviewe den fjerde informant, som gruppemedlemmet ikke har en relation til. Derudover har der været opmærksomhed på at lægge bias og forforståelser om informanterne til side gennem hele arbejdet med de kvalitative data.

3. Teoretiske perspektiver

Følgende vil først begrunde vores teoretiske valg i forhold til projektets formål og sundhedsfremmende perspektiv. Derefter uddybe projektets teoretiske afsæt, i form af, Hartmut Rosas teori om *social acceleration*, *social deceleration* og *resonans*, samt Aaron Antonovskys begreber *salutogenese* og *OAS*.

3.1 Begrundelse for valg af teoretikere

Vi anvender Hartmut Rosa som primær teoretiker i vores projekt, idet hans teori om social acceleration, deceleration og resonans er anvendelig for vores analyse. Projektets formål er netop at afdække hvad COVID-19-nedlukningen gør ved arbejdslivet, og om der er erfaringer og perspektiver, som kan anvendes i et fremtidigt virke. Med Hartmut Rosas kritiske teoretiske tilgang kaster vi lys på det normative ideal, ud fra et strukturelt og kontekstuel perspektiv, hvilket taler ind i projektets anvendte sundhedsfremmende begreb, hvor sundhed og trivsel ikke kun er et individuelt anliggende.

Som Hartmut Rosa konkluderer, er hans teori om social acceleration en meget ensidig og tendentiøs redegørelse, hvor fokus er på samfundets faldgrupper, farer og forpassede muligheder for mennesket (Rosa, 2014:113). Han erkender dermed, at hans teori er et bud på, hvordan dele af virkeligheden kan opfattes, at han blot beskriver en tendens og ikke en endegyldig sandhed. Rosas essay fra 2014 tilstræber ikke fuldstændig videnskabelig eller filosofisk streg, men er skrevet ud fra den overbevisning: "*at socialvidenskaberne er nødt til at stille de spørgsmål, der vækker 'genklang' i folks liv, der opildner de studerende og dermed giver anstød til empirisk forskning*" (Rosa, 2014:11). Da vores interesse med projektet er at undersøge, hvorvidt COVID-19-situationen er katalysator for et arbejdsliv med mere frisættende perspektiver, vælger vi også at inddrage Hartmut Rosas begreber om deceleration og resonans.

I projektet arbejder vi med et sundhedsfremmende perspektiv, der både har et individuelt og et strukturelt sigte. Eftersom Hartmut Rosas teorier har et strukturelt og konceptuelt fokus, supplerer vi projektets analyse med Aaron Antonovskys begreb om 'oplevelse af sammenhæng', OAS. Her er det den enkeltes oplevelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, der afgør graden af 'oplevelsen af sammenhæng', og dermed i hvor grad individet genererer sundhedsfremmende adfærd. Projektet er inspireret af Antonovskys

salutogenetiske orientering, hvor menneskets evne til at forbliver sunde er i fokus. På den vis komplementerer Rosas og Antonovskys udvalgte teorier hinanden i besvarelsen af projektets problemformulering.

3.2 Hartmut Rosa

3.2.1 Social acceleration

Hartmut Rosa mener, at det moderne samfund kun kan opretholde sin struktur gennem vedvarende krav om acceleration, vækst og innovation. Denne moderniseringsproces har fulgt os siden det 18. århundrede.

Det moderne samfund bliver ifølge Hartmut Rosa styret, koordineret og behersket gennem et stramt og strikt tidsregime, der ikke er etisk samstemt, i forhold til hvad det gode liv er. Dette tidsregime styrer og behersker menneskets udfoldelse og beskrives som den sociale accelerations logik, der sidestilles med en totalitær kraft. (Rosa, 2014:12) *”En totalitær kraft i og for det moderne samfund, som påtvinges alle, der lever under dens herredømme”* (Rosa, 2014:71). En central pointe er, at tidsregimet i følge Hartmut Rosa ikke opfattes som socialt konstrueret. Derfor indgår den ikke i politiske fora, som en dimension, der kan diskuteres og ændres på. Hartmut Rosa problematiserer, at tiden stadig ses som en rå, naturlig dimension, som mennesker bebrejder sig selv for ikke at have styr på. Tidsregimet påfører derfor folk en frygt for ikke at kunne leve op til de konstant skærpede krav. Den frygt oplever folk som et fortløbende pres til at skulle præstere, og er derfor årsag til, at de ikke får taget sig de hvil, der er brug for, i frygt for at blive ekskluderet af ræset (Rosa, 2014:72). Hartmut Rosa hævder: *”At stå stille er ensbetydende med at sakke agterud”* (Rosa, 2014:39).

Men hvad mener Hartmut Rosa med social acceleration? Hvad er det som accelererer? Tiden er jo den samme. En time er en time, en uge er en uge - uanset om vi oplever, at den går hurtigt eller ej. Og sådan har det altid været.

Hartmut Rosa klargør, at det ikke er alt, der går hurtigere, men at mange sociale fænomener ligger under for accelerationsbegrebet. Dette sprogliggøres i fænomener som f.eks. fastfood, speeddating, povernaps, drive-in måltid. Fænomenerne bevidner et ønske om at øge hastigheden på hverdagens handlinger. Computere behandler data i et stadigt højere tempo, og transport og kommunikation tager kun en brøkdel af den tid, det tog for 100 år siden.

Ifølge Hartmut Rosa kan de socialt accelererende fænomener inddeles i 3 kategorier:

1. **Teknologisk acceleration:** - kan defineres som et øget 'udbytte' pr tidsenhed. Med teknologisk acceleration menes den tilsigtede tempo forøgelse af formålsstyret transport, kommunikations- og produktionsprocesser. Herunder gælder nye former for organisation og administration, der har til formål at få tingene gjort hurtigere. Den teknologiske acceleration har åbenlyst haft stor indvirkning på vores sociale virkelighed. Særligt har den transformeret samfundets rum og tidsregime. Den tid, det engang tog at levere et brev med posten fra København til New York er erstattet med mail, snaps, facetime m.v. Rummet har nærmest "trukket sig sammen" i globaliseringen og internettets ikke-stedslighed (Rosa, 2014:22).
2. **Acceleration af social forandring:** Forandringstempoet ændrer sig, dvs. holdninger, mode, værdier, livsstil, sociale relationer og forpligtelser, sociale grupper, klasser, sprog, praksisformer, vaner mm. forandrer sig i fortsat højere tempo. En årsag til accelerationen er en skrumpet nutid. Nutiden er vigtig, da det er her, vi kan drage konklusioner om fremtiden ud fra fortiden. Sagt på en anden måde: *"Social acceleration er altså defineret ved en stadig hurtigere afvikling af pålideligheden af erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af de tidsrum, der kan siges at udgøre 'nuet'"* (Rosa, 2014:24). Udtalelser, der intensiverer og hastigheds-forøger transformation af de sociale relationsdannelser, handlemåder, og praksis relevante videnselementer. Sociale konstellationer og strukturer samt adfærds- og orienteringsmønstre bliver ustabile og flygtige.
3. **Acceleration af livstempoet:** *"[...] er en forøgelse af antallet af handlinger eller erfaringer pr. tidsenhed."* (Rosa, 2014:28). Mennesker i det vestlige samfund oplever sig under tidspres og at tiden er knap. Folk vil typisk føle at tiden går hurtigere end tidligere og klage over at tiden går for stærkt. Det fortæller dog ikke noget om livets tempo, men om dens acceleration over tid. Studier i tidsforbrug viser, at vi spiser hurtigere, sover mindre og har mindre samvær med familien (Rosa, 2014:26).

Hartmut Rosa (2014) pointerer at acceleration af teknologi umiddelbart vil indebære en udvidelse af fritiden, idet teknologiske processer gør det væsentlig hurtigere at løse en opgave end tidligere. Det burde frigive tid og nedsætte livstempoet. Paradoksalt nok er det ikke tilfældet. Eksempelvis tager det væsentligt længere tid at kommunikere pr brev end pr mail.

Med mail-teknologien burde vi logisk set spare tid, idet samme mængde af handlinger kan gøres hurtigere. Det er ikke tilfældet. Kommunikationsformen i dag gør, at vi sender måske helt op til 70 mails dagligt, hvilket kræver et større tidsforbrug. Derudover gør den teknologiske fremgang, at væksten øges. Selvom præstationssamfundet accelererer, kan det altså ikke følge vækstraternes tempo, hvorfor tidsnød opstår.

De 3 ovennævnte kategorier danner tilsammen et tæt knyttet, selvforstærkende feedback-system. Den teknologiske acceleration, som f.eks. indførelse af en ny teknologi, udløser en hel række af ny kommunikationsstrukturer samt generelle forandringer i nye praksisser. Hvis alle de nye handlinger og praksisser giver en sammentrækning af nuet, øges livstempoet.

I analyseafsnittet vil vi gennem Hartmut Rosas optik på social acceleration analysere den kvantitative og kvalitative empiri, og dermed om COVID-19-nedlukningen har haft konsekvenser for arbejdslivet blandt ansatte vidensarbejdere i centralforvaltningen.

3.2.2 Social deceleration

Social deceleration er den sociale accelerations modsatrettede kraft. Hartmut Rosa hævder, at der i ethvert samfund vil være processer, der accelererer og decelererer det sociale liv. Disse modsatrettede kræfter vil kunne opretholde en vis balance. I et forsøg på begrebsligt at forsvare at accelerationskræfterne systematisk vejer tungere end de decelererende kræfter, hævder Hartmut Rosa, at der findes fem former for inertie og deceleration.

1. *Naturlige hastighedsgrænser* findes i processer som i princippet ikke kan accelereres uden at blive ødelagte. Herunder gælder f.eks. fysiske processer i vores kroppe samt astrologiske begivenheder som en uge eller et år.
2. *Oaser af deceleration* findes i form af nicher eller øer, der endnu ikke er berørte af acceleration. Her forekommer tiden at være 'gået i stå'. Som eksempel nævnes isolerede religiøse grupper, traditionelle sociale praksisser eller industrier, der insisterer på traditionelt dyrkede forbrugsvarer.
3. *Deceleration som dysfunktionel konsekvens af social acceleration*. Denne kategori dækker over deceleration som en ikke-ønsket følge af accelerationsprocesser. Disse indebærer ofte dysfunktionelle og patologiske former for hastighedsnedsættelse. Et

eksempel på dette er visse former for depression, dvs. individuelle (decelererende) reaktioner på et for belastende accelerationspres (Rosa, 2014:41-43).

4. Tilsigtet deceleration

a. *Funktionel (accelererende) deceleration* er en midlertidig deceleration med henblik på at indgå i yderligere accelererende systemer. Et eksempel på det er når ledere eller medarbejdere tager et frirum i form af et yogakursus eller en selvhjælpsbog.

b. *Ideologisk (oppositionel) deceleration* indbefatter mere konstante sociale bevægelser, som udspringer af anti-modernistiske grupperinger som radikale religiøse, 'dybdeøkologiske' samfund, ultra konservative eller anarkister (Rosa, 2014:44-45).

5. *Bagsiden af medaljen - strukturel og kulturel inert*. Flere forskere hævder, at det moderne samfund er løbet tør for nye visioner og nye energier. Der er tale om en paralysering, dvs. et samfundssystem, der er kommet til sin afslutning i en 'hyper-accelereret' tilstand.

Empirisk argumenterer Hartmut Rosa for at der er en ubestridelig strukturel asymmetri mellem acceleration og deceleration i det moderne samfund. Det gør han ud fra, at ovennævnte fem former for inertie eller deceleration enten ikke fremstår som reelle modkræfter eller, at de er direkte følger eller reaktioner på et accelereret socialt samfund. Den sidstnævnte form for deceleration fremstår endda som den paradoksale følge af højhastighedssamfundet (Rosa, 2014:48-49).

Vi anvender social deceleration i projektets analyse og diskussion med henblik på at undersøge, om COVID-19-nedlukningen, har været årsag til hel eller delvis social deceleration.

3.2.3 Resonans

I Hartmut Rosas optik er forudsætningen for at leve det gode liv, at leve resonant (Rosa, 2018:50). Med afsæt i den antagelse vil vi i dette afsnit gøre rede for resonans som begreb, for derefter at anvende det i diskussionen.

Resonans er ifølge Hartmut Rosa (Rosa, 2019:19) en måde at relatere til verden på. Han beskriver resonans som en tilstand, hvor mennesket og verden står over for hinanden i en inderlig forbundethed. Resonans handler ikke om kontrol og autonomi, men at lade sig bevæge af andre mennesker, steder eller genstande. Hartmut Rosa gør klart, at autonomien er vigtig for at udvikle sin egen stemme, men at mennesket også har brug for sensibiliteten, dvs. at blive kaldt på. Når vi evner at lade os kalde på eller overvælde af andre mennesker, steder eller genstande, erfarer vi det ægte møde. I det ægte møde handler det ikke om at: “[...] kontrollere tingene, men ved at træde i resonans med dem, ved at bringe dem til at svare ud fra egen formåen” (Rosa, 2020:19).

At skifte til en resonant form, kræver at vi som mennesker åbner op, og tager den risiko, at gøre os sårbare (the good life). Om og hvor længe resonansen indfinder sig, kan aldrig forudsættes. Jo mere intenst vi ønsker det, desto mindre lykkes det.

Hartmut Rosa siger, at forudsætningen for at leve det gode liv, er at leve resonant, hvilket kræver at betingelserne ikke undermineres strukturelt eller systematisk (Rosa, 2018:50). Hartmut Rosa hævder, at moderniseringsprocessen i form af krav om acceleration, vækst og optimering er en trussel for muligheden for at leve det gode liv. Betingelserne og dermed kravene gør, at vi som mennesker har glemt at lade os overvælde og åbne op for muligheden for resonans (Rosa, 2019:194).

Projektet vil ud fra social- acceleration og deceleration, i diskutere hvorvidt projektets informanter oplever resonans i forbindelse med COVID-19-nedlukningen. Slutligt vil projektets fund i forhold til resonans præsenteres i projektets konklusion.

3.3 Den salutogenetiske orientering og oplevelsen af sammenhæng

Nedenstående afsnit vil vi redegøre for Aaron Antonovskys tanker i forhold til begrebet salutogenese, samt forklare hans teori om *Oplevelsen af sammenhæng*, da vi i analyse og diskussion vil benytte os af hans teorier.

3.3.1 Salutogenese

Aaron Antonovsky var en amerikansk sociolog og inspirationskilde til begrebet *salutogenese*. Ordet *salutogenese* betyder i sig selv sundhedsårsag (saluto = sundhed, genese = årsag), hvilket Aaron Antonovsky netop var interesseret i at udforske. Salutogenese referer til en bred og dynamisk sundhedsforståelse, som forkaster vurderingen af helbred i forhold til syg og rask, og søger væk fra den ensidige sygdoms ætiologi, hvor et patogenetisk fokus hersker. Den salutogenetiske orientering søger menneskets totale historie i forhold til sygdom, og søger ikke vidundermidlet, men prøver at blotlægge samtlige kilder, som kan medvirke til individets negative entropi, for at fremme individets tilpasning til omgivelserne (Antonovsky, 2000:30-31).

I forståelsen af den salutogenetiske orientering opstiller Antonovsky et kontinuum med 'godt helbred' i den ene ende, og 'dårligt helbred' i den anden. Modsat den patogenetiske forståelse af helbred, som fokuserer på, hvorfor mennesker bliver syge, undersøger salutogenesen hvorfor mennesker forbliver raske, altså bevæger sig mod den positive ende, 'godt helbred'.

Med en salutogenetisk orientering er Antonovsky interesseret i spørgsmål som;

"hvorfor befinder mennesker sig i den positive ende af kontinuet: godt helbred vs. dårligt helbred. Hvorfor bevæger mennesker sig mod denne ende, uanset hvor de befinder sig på et givent tidspunkt?" (Antonovsky, 2000:12).

Antonovsky beskriver i sin søgen på det salutogenetiske spørgsmål, at når mennesket bliver mødt af en stressfaktor, skabes en spændingstilstand, som man må håndtere. Det er denne håndtering, og effektiviteten heraf, der afgør, om udfaldet bliver helbredsfræmmende, neutralt eller patologisk. Som svar på denne søgen udvikler Antonovsky begreber *oplevelsen af sammenhæng* (OAS) (ibid.).

Denne forståelse og tilgang til sundhed er projektet inspireret af, hvorfor denne ressourceorienterede tilgang, som Antonovsky står for, vil anvendes i analyse og diskussion, med henblik på at besvare projektets problemformulering.

3.3.1 Oplevelse af sammenhæng (OAS)

Antonovsky udviklede begrebet *Oplevelsen af sammenhæng* (OAS) på baggrund af en *salutogenetisk* orientering og en søgen på, hvorfor nogle forbliver sunde på trods af modgang. Med dette udgangspunkt blev begrebet *modstandsressourcer* centralt. *Modstandsressourcer*

definerer Antonovsky som ”[...] potentielle ressourcer, et menneske med en stærk OAS kan mobilisere og anvende i forsøget på at finde en løsning på det instrumentelle problem.” (Antonovsky, 2000:16). Antonovsky mener at *modstandsressourcer* er svaret på at forblive sund, og at *modstandsressourcer* kræver en stærk OAS.

OAS er betydningsfuld for individets sundhed og psykiske robusthed. For at opnå en stærk OAS, kræver det en stærk følelse af nedenstående 3 punkter:

- 1) *begribelighed*, 2) *håndterbarhed* og 3) *meningsfuldhed*

Begribelighed:

Begribelighed defineres som ”den udstrækning, i hvilken man opfatter de stimuli, man konfronteres med enten i det indre eller ydre miljø, som kognitivt forståelige, som ordnet, sammenhængende, struktureret og tydelig information, i stedet for støj – kaotisk, uordnet, tilfældig, uforklarlig.” (Antonovsky, 2000:34-35).

Håndterbarhed:

Håndterbarhed defineres af Antonovsky som:” [...] den udstrækning, i hvilken man opfatter, at der står ressourcer til ens rådighed, der er tilstrækkelige til at klare de krav, man bliver stillet over for af de stimuli, man bombarderes med.” (Antonovsky, 2000:35-36).

Meningsfuldhed:

Meningsfuldhed defineres som: ”den udstrækning, i hvilken man føler, at livet er forståeligt rent følelsesmæssigt, at i hvert fald visse af de problemer og krav, tilværelsen fører med sig, er værd at investere energi og arrangement i, at de er udfordringer, man glæder sig over i stedet for byrder, man hellere ville være foruden” (Antonovsky, 2000:36).

Antonovskys *salutogenetiske* orientering, samt tanker om OAS vil i analysen og diskussionen benyttes som baggrund for at udlede tendenser og konklusioner fra projektets indhentede kvalitative- og kvantitative empiri.

Afsnittets teoretiske gennemgang vil danne fundament for projektets analyse. Det er gennem disse teoretiske begrebers optik, at vi analyserer de kvalitative og kvantitative data samt diskuterer vores samlede fund.

4. Analysestrategi - Den strukturerende

Den strukturerende fortolkningsform lægger op til at anvende *Deductive Category Assignment* (Mayring, 2014:95-98), hvilket vi ligeledes finder relevant at tage udgangspunkt i, men da vi samtidig ser et behov for at inddrage dele af den induktive tilgang, har vi valgt at tilføje elementer af *Inductive Category Formation* (Mayring, 2014:79-83). Dette gør vi, da vores datamateriale indeholder kontekstuelle elementer, som ikke kan blive struktureret i foruddefinerede hoved- eller underkategorier, som er blevet udviklet baseret på den teori vi indledningsvis har valgt. Derfor er nye hoved- og underkategorier, baseret på de udførte interviews, tilføjet undervejs, for at kunne udvide vores kategorisystem, og for at forbedre og fyldestgøre det, jævnfør projektets abduktive tilgang.

I praksis er analysearbejdet derfor udformet med udgangspunkt i Mayrings *Figure 16: Steps of deductive category assignment* (Mayring, 2014:96) og *Figure 14: Steps of inductive category development* (Mayring, 2014:96). Dette har resulteret i vores egen kombination af de deduktive og induktive trin, som består af i alt 9 trin:

Trin 1: Definition af kategorier

Indledningsvist udformede vi overkategorier, som skulle afdække de aspekter af projektets problemstilling, som vi ønsker undersøgt (Mayring, 2014:97). Disse blev struktureret deduktivt som nominale over- og underkategorier baseret på vores problemformulering, teoretiske grundlag og interviewguide, og defineres som: *Social acceleration* (herunder *Teknologisk acceleration*, *Acceleration af social forandring* og *Acceleration af livstempo*), *Oplevelse af sammenhæng* (herunder *Begribelighed*, *Håndterbarhed* og *Meningsfuldhed*) og *Fremadrettede perspektiver på et bæredygtigt arbejdsliv* (herunder *Fremadrettede ændringer i arbejdslivet*, *Tid/tempo fremadrettet* og *Arbejdsliv/hverdagsliv fremadrettet*). Vi skimtede vores rådata igennem, for at danne os et overblik over materialet og samtidig se, om kategorierne var passende (ibid.).

Trin 2: Retningslinjer for kodning

Herefter udformede vi et skematisk overblik over retningslinjer for kodningen, med fire kolonner: navn på kategori, kategoridefinition, ankereksempel og kodningsregler (bilag 7:

Analyse-retningslinjer for kodning). Dette skema blev udfyldt på forhånd, med undtagelse af ankereksempler og fyldestgørende kodningsregler, inden gennemgangen af materialet (Mayring, 2014:97).

Trin 3: Kodning

De fire transskriberede interviews blev gennemgået afsnit for afsnit, hvor de afsnit, der havde meningsfuldt og relevant indhold, blev struktureret i de på forhånd definerede underkategorier, ved hjælp af programmet MAXQDA. Når vi stødte på et citat som kunne repræsentere den pågældende underkategori, blev dette tilføjet som et ankereksempel (ibid.). Hvis vi derimod mødte et afsnit i transskriptionerne, der ikke kunne kategoriseres efter de eksisterende kategorier, dannede vi en ny underkategori, med dertilhørende definition, ankereksempel og kodningsregel (Mayring, 2014:82). Her kommer det induktive element til udtryk, hvor vi ellers indtil dette punkt har arbejdet deduktivt. På dette trin blev underkategorien *Grænsen mellem arbejdsliv og privatliv* dannet.

Trin 4: Revision

Efter en gennemgang af en større andel af materialet, hvor der ikke længere var behov for at tilføje nye underkategorier og retningslinjerne for kodning, reviderede vi over- og underkategorierne samt retningslinjerne for kodning. Her sikrede vi, at alle underkategoriernes definitioner og kodningsregler kunne relateres til vores problemformulering og arbejdsspørgsmål, hvorefter vi foretog mindre ændringer (Mayring, 2014:82 og 98).

Trin 5: Endelig gennemarbejdning

Den resterende del af materialet blev arbejdet igennem i overensstemmelse med den ovenfor beskrevne fremgangsmåde (Mayring, 2014:83).

Trin 6: Hovedkategorier

Da hele datamaterialet var blevet gennemgået forsøgte vi at gruppere disse underkategorier i hovedkategorier, for at skabe struktur i analysen (Mayring, 2014:83). Her blev

underkategorierne *Grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv* og *Fleksibilitet i arbejdsforhold* samlet i overkategorien *Fleksibilitet*, og senere ligeledes sammenflettet til én underkategori.

Trin 7: Kvalitetskriterier

I gruppen samstemmede vi løbende vores kodninger og kategorier for at sikre *inter-coder agreement* (Mayring, 2014:109). Efter vi individuelt havde kodet hver vores andel af transskriptionerne, gennemgik vi hinandens kodninger, for til sidst at gennemgå alle fire transskriptioner sammen, og diskutere de steder vi var usikre eller uenige om kodningen af det pågældende afsnit.

Dette trin skabte en dybere forståelse for både informanternes udtalelser, og de teoretiske begreber, som de deduktivt udformede underkategorier var skabt ud fra. Derudover styrkede dette strukturen forud for Trin 9, og sikrede analysen *inter-coder reliability* (Mayring, 2014:42).

Trin 8: Analyse/resultater

På dette trin er al datamaterialet kodet i hoved- og underkategorier, og vi har her et struktureret overblik over vores empiri. Her valgte vi at udforme en visuel præsentation af materialets fordeling på de nominale kategoriseringer for et øget overblik (bilag 8: Analyse-oversigt over kategorier).

Trin 9: Fortolkning

Det sidste trin i analysearbejdet er at bearbejde det kodede materiale i samspil med de udvalgte teoretiske perspektiver. I overensstemmelse med dette afsnits indledende metodologiske overvejelser om analysens indhold og formål, bestod arbejdet her i at meningskondensere vores rådata, og trække væsentlige pointer frem. Herved blev meningsfyldt indhold fremhævet og analyseret med det teoretiske grundlag.

Visse underkategorier var dog ikke i forvejen sat i relation til specifik teori, hvorfor der måtte søges anden litteratur, som kunne anvendes til dette analysearbejde.

5. Analyse

Projektets analyse vil bestå af to dele, hvor henholdsvis vores kvalitative empiri og kvantitativ empiri vil blive analyseret, i lyset af projektets teori.

5.1 Analysedel 1 (kvalitativ empiri)

Følgende afsnit vil analysere vores kvalitative empiri med udgangspunkt i Hartmut Rosas *social acceleration* og Aaron Antonovskys *OAS*, som vil have deres egne kategorier. Ydermere har vi valgt at trække på teoretikeren, Bo Netterstrøm i kategorien *fleksibilitet*. Analysen består af følgende fire hovedkategorier; *social acceleration*, *oplevelsen af sammenhæng*, *fleksibilitet* og *fremadrettet perspektiver*. Afsnittet har til formål at besvare arbejdsspørgsmål 1, som lyder: *Hvordan kan de arbejdsrelaterede forandringer opleves, sammenlignet med før COVID-19-nedlukningen?*

5.1.1 Social acceleration

Dette afsnit vil analysere projektets kvalitative empiri i lyset af Hartmut Rosas teori om *social acceleration*. Følgende vil være opdelt i 3 kategorier, inspireret af teorien *social accelerations* tredeling; *teknologisk acceleration*, *acceleration af social forandring* og *acceleration af livstempo*.

Teknologisk acceleration

Følgende vil med udvalgte citater fra projektets kvalitative empiri, redegøre for interviewpersonernes erfaringer sat i relation til *teknologisk acceleration*.

Ud fra Hartmut Rosa teoretiske vinkel på *teknologisk acceleration*, fandt vi det relevant at spørge vores informanter ind til, i hvor høj grad de benytter sig af teknologiske redskaber i deres hverdag. Til dette spørgsmål finder vi, ud fra vores interviewpersoners udtalelser, et accelereret forbrug af teknologiske redskaber, hvilket dette citat fra Informant 3 kan bekræfte:

”Ja, altså jeg bruger dem helt vildt meget som en primær kontaktmulighed. Vi fik udrullet Teams lige inden nedlukningen, som jo var meget heldigt ... og det er mit primære arbejdsredskab. Altså der hvor 90% af mine møder de er.” (Interview 3:127).

Informant 3 beskriver et massivt brug af teknologiske redskaber. Set i lyset af Hartmut Rosa, bliver vi interesseret i at undersøge om et accelereret brug af teknologiske redskaber påvirker arbejdslivet. Informant 3 beskriver sin brug af teknologiske redskaber som begrænsende i forbindelse med workshops, ud fra følgende citat:

”/.../ vi er jo en afdeling der bruger metoder, og især nogle metoder der er udviklet til at være i tæt sammenspil med nogle deltagere, og pludselig bliver vi meget meget begrænset i den værktøjskasse, fordi det skal foregå virtuelt /.../” (Interview 3:139).

Oplevelsen af at det teknologiske format kan virke begrænsende oplever informant 1 også. Det er specielt i forhold til workshops og udviklingsarbejde med tværfagligt samarbejde, at det teknologiske format begrænser oplevelsen. Informant 3 beskriver det således:

”/.../ jeg vil kalde det et håndværk ... af akkuratise og workshops som bliver taget fra mig, som nok også er der, jeg synes, at jeg kan være bedst. ... Det mister jeg. Der er en masse finesser, som jeg ikke føler, at jeg kan få lov til og bruge /.../ Det bliver jeg irriteret over. Altså simpelthen (Griner).” (Interview 3:139).

Ud fra dette konstaterer vi at det teknologiske format har begrænsninger. Modsat er det relevant at undersøge de teknologiske redskabers evner og frigivende elementer. De teknologiske redskaber har positive sider og frigivende elementer, hvilket Informant 1 beskriver således:

”Det positive er blandt andet at man kan nå hinanden uden, altså det der med at tage på arbejde, man bruger meget tid på transport og så brænder du noget tid der... nu kan man nå hinanden meget nemt og hurtigt og kommunikere på den måde /.../” (Interview 1:24).

Acceleration af social forandring

Følgende vil med udvalgte citater fra projektets kvalitative empiri, redegøre for interviewpersonernes erfaringer sat i relation til *acceleration af social forandring*. I udvælgelsen af relevant empiri set i relation til *acceleration af social forandring* kigger vi på

udtalelser, som beskriver hastighedsforøgelse af sociale relationsdannelser, handlemåder og praksis relevante videns elementer.

Informanterne oplever generelt en ændring af måden at danne sociale relationer på, som konsekvens af, at der under COVID-19, i højere grad afvikles møder online. Informant 3 beskriver det således i følgende citat:

“/.../ når lyden kommer ind fra mange steder, /.../ nogle der skramler ude i køkkenet, og nogle der sidder, og man taler med en, fremfor at man sidder her /.../ Det her med dybde fornemmelse, og det her med at skulle forholde sig til hinandens kroppen, når man går forbi på gangen. Altså der er bare så meget mere, som bliver sat i gang, som man ikke tænker over normalt, men som så pludseligt er der.” (Interview 3:97).

Informant 3 oplever en mangel på dybde og at forholde sig til sine omgivelser væsener, når der foregår mere online og man ikke er på arbejdspladsen. Denne erfaring kan vise en deceleration af *social forandring* i forhold til relationsdannelser, da det flade online format ikke er gunstigt for at skabe den dybe relation. Det opleves også, at den uformelle snak er forsvundet, hvilket Informant 3 beskriver således: “/.../ mange uformelle snakke der er forsvundet, altså. Og den der med, at man ikke toner sig ind på hinanden, som når man kommer. (møder ind)” (Interview 3:97).

Der hersker en oplevelse af, ikke at kunne indstille sig på hinanden i det flade online format, som går igen hos alle fire interviewpersoner.

Der kan argumenteres for en *acceleration af social forandring* i forhold til handlemåder og praksis videns elementer, da det i forbindelse med COVID-19-nedlukningen har ændret sig, og man har skulle tilpasse sig at arbejde hjemmefra i højere grad. Som Informant 4 beskriver det i et fremadrettet perspektiv:

“Man skal bare ikke underkende alt det der går tabt i det her format, som er det relationsopbyggende og det tillidsskabende rum... med måde og med strategisk overvejelse i hvornår man bruger skærm og ikke bruger skærm, og hvornår man arbejder hjemme og ikke arbejder hjemme.” (Interview 4:108).

Acceleration af livstempo

Følgende vil med udvalgte citater fra projektets kvalitative empiri, redegøre for interviewpersonernes erfaringer sat i relation til *acceleration af livstempo*. I udvælgelsen af

relevant empiri i relation til *acceleration af livstempo* kigger vi på udtalelser, som beskriver oplevelsen af tid og tempo i hverdagen hos vores interviewpersoner.

Projektets informanter oplever generelt at der har været travlt i forbindelse med COVID-19-nedlukningen. Informant 4 beskriver at hun aldrig har oplevet at have så travlt før: “/.../ jeg synes vi har haft virkelig travlt herunder corona, også travlt på en måde jeg ikke tænker jeg nogensinde har prøvet i et arbejdsliv før.” (Interview 4:36).

Denne udtalelse er i relation til den første tid af COVID-19-nedlukningen, hvor nye arbejdsgange og hjemmearbejdsplads skulle etableres. Denne periode bliver hos alle vores informanter beskrevet som meget travl. Blandt informanterne er der en generel oplevelse af at denne travlhed stilner af og i forlængelse af ovenstående citat, beskriver Informant 4 travlheden således:

Interviewer: ”Tænker du også coronatiden nu her?”

Informant 4: ”/.../ikke de sidste par måneder, der er det faktisk sådan gået okay. Jeg arbejder også i en kommune, og der er også nogle rul, der gør at der er lidt travlt.” (Interview 4:38).

Ud fra dette konkluderer vi at da COVID-19-nedlukningen træder i kraft arbejdes der i en krisetilstand, hvor arbejdslivet opleves enormt travlt, men efter en tid flader det ud og bliver mindre travlt. Informant 2 oplever at travlheden er ændret, reduceret og den pulserende travlhed er væk under COVID-19. Der skal ikke spurttes rundt mellem møder, da man nu bare klikker sig ind i nye møder og sidder samme sted. Disse erfaringer viser en deceleration af *livstempo*, og en mindre grad af oplevet travlhed.

Informant 2 oplever følgende: ”Altså jeg oplever at jeg har mere tid lige nu i forhold til før corona, hvor man skulle alle de ting, eller kunne alle de ting. Vel er det dejlige ting.” (Interview 2:93).

Under COVID-19 oplever projektets informanter generelt at have mere tid og Informant 2 beskriver det i ovenstående citat. Der er ikke forventninger til at man deltager i lige så mange ting, da de i denne tid ikke afholdes. Dette vidner om en deceleration af *livstempo*, da der er færre handlinger og erfaringer pr. tidsenhed, end før COVID-19, hvilket skaber oplevelsen af at have mere tid.

Delkonklusion

Ud fra ovenstående konkluderer vi at de teknologiske redskabers nuværende niveau ikke kan omfavne og viderebringe hele den levede oplevelse. Der går en masse finesser tabt og værktøjskassen bliver begrænset i det flade format. Det nonverbale element udebliver fra oplevelsen, hvilket specielt i workshops, udviklingsarbejde er et problem. Vi kan ligeledes konkludere at de teknologiske redskaber frigør tid, da man langt hurtigere og nemmere kan nå ud til hinanden. Informant tre beskriver det som at se en film i modsætning til et teaterstykke, da mange sanser ikke bliver stimuleret i det flade format. (Interview 3:97).

Vi konkluderer ud fra at relationer er svære udelukkende at skabe på en online platform, da man ikke kan indstille sig på hinanden i samme grad, og dybden i relationen udebliver. Dette taler for en deceleration af *social forandring*. På samme tid er mange praksisformer ændret, hvilket skaber en bredere forståelsesramme af arbejdslivet, hvorfor der kan være tale om en *acceleration af social forandring*. Som Informant 4 beskriver, kræver det strategiske overvejelser i forhold til, hvornår man bruger skærm og ikke bruger skærm, samt hvornår man arbejder hjemme og ikke arbejder hjemme.

Vi konkluderer at der i begyndelsen af COVID-19-nedlukningen var en stor oplevelse af travlhed, da mange ting i vores interviewpersoners arbejdsliv ændrede sig. Vi kan ydermere konkludere at da denne omvæltning stabiliseres, oplever projektets informanter deceleration af *livstempoet* i form af færre planer og mindre pulserende travlhed, og alt i alt færre handlinger og erfaringer pr. tidsenhed.

5.1.2 Oplevelse af Sammenhæng

I dette afsnit analyserer vi projektets kvalitative empiri fra de 4 interviews gennem Aaron Antonovsky's begreb: Oplevelse af sammenhæng (OAS). Begrebet opdeler han i 3 komponenter – begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Vi anvender denne del af Antonovsky's teoretiske ramme til at få et indblik i, hvilke konsekvenser COVID-19-nedlukningen har på informanternes arbejdsliv og hverdagsliv.

Først vil vi analysere den kvalitative empiri gennem komponenten *begribelighed*, dernæst gennem komponenten *håndterbarhed* og sidst gennem komponenten *meningsfuldhed*.

Afsnittet afrundes med en delkonklusion.

Begribelighed

Det fremgår tydeligt i projektets interviews at forårets nedlukning havde vidtrækkende konsekvenser for alle informanternes arbejdsliv og hverdagsliv. Alle informanter oplevede det som kaotisk. Vante opgaver blev pludselig pauseret på ubestemt tid, rammen for arbejdet blev i eget hjem, retningslinjerne var uklare og når informanterne søgte hjælp blandt ledelsen, var der tvivlsomme svar.

Informanterne udtrykker den første tid som frustrerende og kaotisk, som ifølge Antonovsky kategoriseres som en lav begribelighed.

Dette bekræftes i disse udtalelser:

“Vi skulle omlægge så meget af vores arbejde og så mange af vores projekter og planer og aktiviteter, som vi skulle til at sætte i søen.. skulle omlæggelses under nogle rammer, som ingen kendte, og i et format ingen kendte.” (Interview 4:40).

”F.eks. Var jeg en af dem som fik sat mange opgaver på pause og det betød, at de opgaver jeg fik var skrivebordsopgaver og det betød, at jeg havde ingen begrundelse for at mødes fysisk med folk, så jeg var ved at dø over at sidde helt alene hjemme.” (Interview 3:39).

Alle 4 informanter siger, at foråret var en travl arbejdsperiode, hvor alle opgaver skulle omorganiseres og prioriteres samt tilpasses en ny COVID-19-plan. Informant 1 beskriver det som en ’ny pukkel’ og informant 2 siger: ”Der bliver bare pludselig meget at rumme.” (Interview 2:32).

En anden udfordring i foråret var hjemmeskoling af børn, som medførte frustration blandt de 3 informanter, der har børn. De oplevede det utilfredsstillende at skulle sikre skoling af deres børn samtidigt med, at de skulle opfylde kravene om at udføre deres arbejdsopgaver. Informant 3 beskriver det således:

”/.../ men det er sådan lidt det der, hvor man skal begynde at jonglere og tale om, hvem er vigtigst, hvornår, hvordan kan man gøre og hvordan lægger man en strategi for, hvornår kan man være lidt på dem (børnene) og hvornår kommer Ipaden i brug og (griner). Og hvordan er det også, de synes, at de har haft en ok dag, ik?” (Interview 3:59).

Da informanterne blev spurgt til deres oplevelse af arbejdsliv og hverdagsliv ca. 9 måneder efter landets nedlukning, beskrives den mindre kaotisk og mere sammenhængende sammenlignet med situationen i foråret. Begribeligheden er større end i foråret. Hverdagen bærer præg af, at informanterne har fundet en ro i de nye rammer og i foranderligheden. Informant 4 og 1 beskriver det således: ”Jeg synes faktisk i forhold til corona situationen er der kommet ret meget ro på og det er på en eller anden måde blevet new normal, og vi arbejder i nu at tingene er ukendte.” (Interview 4:44). ”/.../ og nu, altså nu kører det egentlig bare, som det normalt gør på året”. (Interview 1:32).

Informanternes frustrationer i denne periode handler om, at kommunikationen med medarbejdere, ledere og borgere er vanskelig i det nye digitale format fra sin hjemmearbejdsplads. Dertil kommer, at nye opgaver er vanskelige at løse uden den vante, hurtige og uformelle sparring med kolleger på kontoret.

Det fremgår af de 4 interviews, at informanterne oplever en lav grad af begribelighed i foråret, men en stigende begribelighed 9 måneder efter nedlukningen - dette på trods af at informanterne fortsat oplever frustration.

Håndterbarhed

Samtlige informanter udtrykker, at de rammer, som ledelsen sætter, er væsentlige for deres trivsel og dermed de ressourcer, der skal gøre, at de kan håndtere de opgaver og krav, som stilles. Det drejer sig bl.a. om fordeling af opgaver samt at styrke den mentale trivsel. Informanterne beskriver det således i 3 forskellige citater:

”Jeg vil også sige, den første tid indtil der kom en melding om, at ledelsen var indforstået med, at vi arbejdede mindre, altså til samme løn, så at sige, og ikke skulle sidde hele aftenen og natten for at indhente det, vi mistede i løbet af dagen, var en enorm lettelse. Altså helt enorm.” (Interview 3:67).

”Hvis det er nødvendigt, kan man godt være herinde på arbejdspladsen én gang om ugen, og det er i virkeligheden også ift. mental trivsel, altså hvis man har brug for at komme væk hjemmefra. Det er jo også en fair nok begrundelse.” (Interview 2:16).

”Det var sådan lidt, det havde lidt en kaotisk tilgang, det er så landet meget bedre nu, nu er der så lidt mere styr på, at vi kan parkere nogle opgaver, hvad vi må og hvad vi ikke må /.../” (Interview 1:16).

Informanternes håndterbarhed er afhængig af ledelsesmæssige valg, der gør at informanterne oplever at deres ressourcer er tilstrækkelige til at løse deres opgaver.

På trods af ledelsens ovennævnte tiltag nævner alle informanter, at de fysiske arbejdsvilkår er belastende. Det skyldes, at de sidder mange timer dagligt ved deres bærbare computere, f.eks. ved køkkenbordet, hvor hverken stol eller bord er justerbare. Kommunen har sikret at alle medarbejdere har adgang til fælles træning dagligt for nakke og skuldre, hvilket 2 af informanterne nævner og er glade for. Dette kommunale tiltag er et strukturelt forsøg på at håndtere det fysiske samt sociale arbejdsmiljø blandt mange ansatte indenfor COVID-19-virussets krav om afstand.

Pauser, som tidligere var aktive gå- eller cykelture mod næste møde, oplever flere informanter som vanskelige at overholde, og deres produktivitet er steget, hvilket informant 2 beskriver her:

”Og så øver jeg mig i ikke at arbejde videre mens jeg også spiser frokost... men altså (pause) ... Så det vil jeg sige, det ... det er en lidt kortere frokost, men det kan jo så være at man ... Ja, det ved jeg ikke, jeg synes at det bliver enormt produktivt, de der otte timer, det er ikke meget pause-værk man, jeg får lagt mig faktisk, selvom jeg gerne ville være typen der gjorde det.” (Interview 2:28).

Alle informanter giver også udtryk for, at det psykiske og sociale arbejdsmiljø bliver påvirket af den begrænsede sociale kontakt med kolleger og dermed muligheden for sparring på opgaver og relationsdannelse. Alle informanter giver dog udtryk for at kolleger samt ledelse er særligt forståelige overfor hinanden i denne unikke situation.

Selvom informanterne udtrykker den første tid som kaotisk, finder de vha. ledelsesopbakning samt rammesætning ressourcer frem, der gør at håndterbarheden ifølge Antonovsky vil kategoriseres som høj.

Meningsfuldhed

Projektets 4 informanter giver alle udtryk for at de villigt tager de udfordringer, som de stilles under COVID-19-pandemien, på sig. De engagerer sig, og gør deres bedste for at klare sig igennem omvæltningerne.

I nedenstående citat af informant 3 bliver det tydeligt, at hun kender til vigtigheden og behovet for sin funktion i kommunen, men også at den nedprioriteres i en nødsituation. På den måde finder hun energi til at varetage andre opgaver:

”Jamen altså, der er ingen tvivl om, at når man sidder i en udviklingsafdelingen, så er kirsebæret på toppen af flødeskummen på toppen af kagen, og når man så går i nødberedskab, så skraber man jo alt væk. Og det betød, at vi skulle ikke komme og genere, og der skulle jeg også lige synke et par gange og tænke, jeg er også vigtig (griner). Bare ikke lige nu (griner).” (Interview 3:79).

Informant 3 fortsætter med: ”/.../ jeg blev sat på en opgave, hvor jeg faktisk skulle hjælpe med at lave ude besøgsrum, hvilket var meget, meget dejligt, så jeg følte at jeg bidrog med noget konkret.” (Interview 3:81).

Informant 4 beskriver særligt foråret som kaotisk. I citatet nedenfor tydeliggør hun, hvordan hun passer på sig selv, og på den måde sikrer, at hun kan varetage sit job i en omskiftelig og uforudsigelige tid.

”Jeg går meget i mit arbejde med alt hvad jeg er, og jeg lægger mange følelser også i mit arbejde, og det har jeg måske arbejdet på at tøjle en lille smule /.../ Men jeg tror også det er godt for mig, at beskytte mig selv lidt på den der måde, fordi... altså vi har taget nogle slag hen over det her... sidste halve år med noget som vi troede kunne lade sig gøre, men så kunne det ikke alligevel og... altså der har virkelig været nogle mavepustere undervejs.” (Interview 4:46).

Informant 2 nyder at tempoet i hendes hverdag generelt er sat ned. Hun oplever at COVID-19-nedlukningen også har foræret hende meget, herunder tid. Hun beskriver det således: “Ja. Nogle gange tror man at man skal flytte til Lolland for at få det sådan her, men det behøvede man jo så ikke, viste det sig. Man skulle bare have en tilpas forstyrrelse.” (Interview 2:17).

Alle informanter fortæller om afdelingens mange tiltag for medarbejdernes trivsel. De nævner digitale fredagsøl, fællestræning, kaffemøder og ledere samt kollegers interesse i hinandens trivsel. Informant 4 fortæller, at de fortsatte deres 1½ times ugentlige fysiske afdelingsmøde i Botanisk Have. Et møde, der udelukkende handlede om, hvad de kunne gøre for at bevare det

gode kollegiale fællesskab. Disse medarbejder- og lederdrevne initiativer bidrager til en oplevelse af meningsfuldhed.

Informant 2 mener, at COVID-19-nedlukningen har skabt en hel unik mulighed for at gøre alle medarbejdere til brugere af digitale medier på rekordtid. Det giver en høj grad af mening for hende. Det fremgår af nedenstående citat:

”Jeg tænker det er fleksibiliteten. Hvis man har en rigtig dygtig arbejdsplads, der ikke sætter grænser mellem arbejdsliv og privatliv, og holder arbejdslivet fleksibelt, så tror jeg vi er nået sindssygt langt (pause). Og det var ikke sket uden det her. Og vi ville aldrig have brugt så mange ressourcer på at gøre os gode. I starten var det jo noget værre skrald, men pludselig sagtens være 10 på et teams-møde uden problemer.” (Interview 2:129). “/.../ absolut, alle barrierer er bare blevet trumlet ned og at få det hele til at spille. Jeg tror det ville have taget årevis, hvis det her var et tilvalg. Nu er det en nødvendighed. Og det har jo taget os 3 måneder.” (Interview 2:131).

Informanterne giver udtryk for, at de evner at finde energi og engagement til at mestre deres nye arbejdsvilkår, hvilket gør, at de ifølge Antonovsky har en høj grad af meningsfuldhed.

Delkonklusion

Ifølge Antonovsky er begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed ikke lige vigtige for oplevelsen af sammenhæng, OAS. Den motiverende komponent, meningsfuldhed, er afgørende for at kunne ligge højt med hensyn til begribelighed og håndterbarhed. Vi vurderer at samtlige informanter oplever en høj grad af meningsfuldhed. Informanterne er på trods af situationen engagerede og udviser villighed og engagement til at håndtere den stressfaktor, som COVID-19-nedlukningen forårsager.

Vi vurderer, at informanternes begribelighed er stigende fra forårets nedlukning af samfundet til 9 måneder efter nedlukningen. Det fremgår af de 4 interviews, at informanterne gradvist øger deres evne til at forstå virkeligheden samt accepterer foranderligheden og uvisheden som et nødvendigt vilkår. Ifølge Antonovsky afhænger en høj håndterbarhed af forståelse eller begribelighed. Informanterne fremhæver vigtigheden i, at ledelsen sikrer, at arbejdsvilkårene giver mulighed for at håndtere situationen. Vi vurderer det afgørende, at ledelsen tidligt i forløbet - under hensyntagen til COVID-19-pandemien, borgerne og medarbejdernes behov - sikrer en oplevelse af, at informanterne har de ressourcer, der skal til

for at håndtere de nye krav og at de oplever sig lyttet til. Hvis man som menneske ikke tror, at der står ressourcer til ens rådighed, går det ifølge Antonovsky ud over meningsfuldheden og forsøget på at mestre. Mestring afhænger af en oplevelse af sammenhæng, OAS, som helhed (Antonovsky, 2000:33-50).

På trods af situationens kaos og frustrationer, særligt i foråret og i forhold til arbejdsmiljøet, finder informanterne en ro i 'det nye normale', hvilket ifølge Antonovsky genererer en sundhedsfremmende adfærd. Antonovsky argumenterer altså for en kausal sammenhæng mellem oplevelse af sammenhæng (OAS), adfærd, der påvirker helbredet og selve helbredet (Antonovsky, 2000:169).

5.1.3 Fleksibilitet: Grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv

Denne del af analysen vil undersøge informanternes oplevelser og udfordringer som opstår, når grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv bliver fleksibel, som konsekvens af at arbejde hjemmefra. Vi har valgt at inddrage undersøgelser og betragtninger fra stressforsker Bo Netterstrøm (2014) og forsker i det grænseløse arbejdsliv, Anders Raastrup Kristensen (2011).

De fire informanter sætter alle i større eller mindre grad fokus på, hvordan grænsen mellem arbejdsliv og privatliv har ændret sig, efter arbejdspladsen er blevet rykket ind i deres private hjem. Informanterne bruger vendinger som "det flyder sammen" eller "det er mere flydende", hvor især Informant 1 og Informant 4 problematiserer adskillelsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv:

"/.../ jeg synes det flyder mere sammen, jeg vil sige jeg laver faktisk mere på skæve tidspunkt, end jeg gjorde tidligere, /.../ På den måde så laver jeg selv, lader dagen være lidt mere flydende på arbejdsopgaver, ofte." (Interview 1:63).

Dette citat belyser den oplevelse af en sammenfletning af arbejdsliv og hverdagsliv, som flere af informanterne har, hvor der ofte veksles i løbet af dagen, hvilket ikke var tilfældet, da de ikke arbejdede hjemme.

Informant 1 og 4 nævner ligeledes at det er mere utydeligt, hvornår de har fri, bl.a. fordi de ikke aktivt går hjem fra deres arbejdspladser. Informant 4 fortæller at den fysiske og visuelle forandring der sker, når man flytter sig fra arbejdspladsen til hjemmet, understøtter adskillelsen af arbejdsliv og hverdagsliv. For begge informanterne bevirker det bl.a. at tanker

om arbejde kan dukke op på andre tidspunkter på døgnet, f.eks. hvis arbejdstelefonen ringer fordi ikke er blevet sat på lydløs. ”Det gør at tingene flyder lidt mere sammen oppe i mit hoved, og jeg tænker lidt mere på arbejde, når jeg har fri, /.../” (Interview 4:76).

Informanterne udtrykker at de tidligere har kunnet holde fri mentalt, når de er gået hjem fra arbejde, og dermed har kunnet holde det adskilt. Denne problematik belyser Anders Raastrup Kristensen ligeledes. Grænseløst arbejde kan ifølge Kristensen have konsekvenser såsom at arbejdet kommer til at fylde meget i medarbejderens liv, eller det kan være vanskeligt at stoppe med at arbejde. I sidste ende kan det opleves som om, at man aldrig har fri (Kristensen, 2011:27). Dette bekræftes af flere af informanterne. De fortæller at der nu bliver arbejdet mere om aftenen end tidligere, fordi der i løbet af dagen kan bruges tid på private ting, hvorfor arbejdet udskydes til senere.

For Informant 1 og 4 sker der derfor en vekselvirkning mellem arbejdsopgaver og hjemmeopgaver gennem hele dagen, og det kan føles som om at arbejdsdagen ikke rigtig slutter: ”/.../ så arbejder jeg sådan lidt mere ad hoc, så sætter jeg lige aftensmaden over, jeg fylder mere ud i løbet af dagen som, dagen slutter ikke som sådan /.../” (Interview 1:28).

Denne sammensmeltning mellem arbejdsliv og hverdagsliv giver dog for flere af informanterne også nogle muligheder, fordi der er en fleksibilitet til at kunne tage sig af det, der er behov for, når der er behov for det – uanset om det er arbejdsrelateret eller privat. Flere trækker frem, at det med hjemmearbejde er muligt at lægge private aftaler eller klare huslige opgaver, såsom tøjvask eller madlavning, indenfor den almindelige arbejdstid. ”Det er jo egentlig meget rart, at det hele ikke skal presses sammen, sådan i det der tidsrum når man kommer hjem fra arbejde.” (Interview 4:28). Kristensen beskriver det som en frihed til at kunne tilpasse sit arbejde til de øvrige dele af livet (Kristensen, 2011:27), eller at kunne tilpasse sig og tilfredsstille de behov der måtte opstå (ibid.:30). Omvendt kan det for andre være at foretrække, at de huslige opgaver varetages når man ikke er på arbejde, da en forventning om dette fra hjemmefronten kan skabe et pres.

Temaet med forventninger fylder meget for især Informant 1:

”/.../ forventningerne, både fra hjemmefronten og så fra arbejde, at når de på den måde flyder sammen, som de gør, man er meget hjemme og hjemmearbejder, jamen så kan det være lidt svært og udfylde begge forventninger, altså hvilke roller man har /.../” (Interview 1:36).

Der opstår nogle dilemmaer idet Informant 1 på den ene side ønsker om at være 'på arbejde' til kl. fire, med en vis mængde opgaver der skal nås. På den anden side er der forventninger fra ægtefællen om, at huslige opgaver skal varetages i løbet af dagen, da man jo er hjemme, eller fra børnene om at man kan være nærværende. Som konsekvens af dette udvikles der et krydspres mellem hvilke behov og forventninger der skal opfyldes, og hvilken rolle der skal indtages. Dermed sker der en svækkelse af grænsen mellem arbejdsliv og privatliv for Informant 1, hvilket både skaber indre dilemmaer og eksplicitte konflikter i familien, som kan føles uløselige.

Kristensen skriver ligeledes at der ofte kan opstå konflikter mellem de forskellige roller vi indtager, fordi de forskellige krav sjældent hænger særlig godt sammen. Dette kan føles som en tovtrækningskonkurrence, og kan føre til at man ikke magter det hele og er ved at knække over på midten (Kristensen, 2011:101-102).

Muligheden for fleksibilitet mellem arbejdsliv og hverdagsliv kan for Informant 2 og 4 gå ud over deres pauser. Deres frokostpause varer ofte 15-20 minutter i stedet for den sædvanlige halve time. Dog er der en opmærksomhed på vigtigheden i at holde pause: "/.../Man skal jo altså stadig holde sine små pauser, ellers bliver man jo kuk i hovedet. Det gør man jo også på kontoret. Og måske holder man endda flere pauser på kontoret, /.../" (Interview 4:28). Det tydeliggøres at mange af de små pause-handlinger, som de normalt ville foretage sig på arbejdspladsen, såsom at hente kaffe eller small-talk med en kollega, nu er fjernet. Som Informant 4 beskriver, er der nu mindre dynamik og alsidighed i pauserne, hvor man tager afstand fra arbejdet og får tømt hovedet.

Ifølge Bo Netterstrøm bør pauser blive brugt på at koble af, og dermed restituere både fysisk og psykisk, for at sikre et godt arbejdsmiljø. Dette kan eksempelvis gøres ved at tale med andre og fjerne tanker fra arbejdet (Netterstrøm, 2014:171). Disse restituerende pauser er derfor mindre tilgængelige nu for informanterne, hvis der ikke er nogen at tale med i hjemmet, eller der ikke er andre inputs udefra, som man kan henlede opmærksomheden på.

Samtidig kan der være uklarheder ift. hvad man kan tillade sig at bruge sine pauser på af fritidsaktiviteter i arbejdstiden. Flere udtrykker en diskrepans mellem egen samvittighed og lederens holdning. Både Informant 1 og 2 fortæller, at deres leder sikkert ville opfordre til at gå eller løbe en tur i en arbejdspause, men samtidig begrænses Informant 1 af de kulturelle normer:

”/.../ hvis jeg lagde en eller anden aktivitet ind, lad os sige at jeg gik op og spillede en tenniskamp i tennisklub foreningen mellem 1-2 og så gik hjem og arbejdede igen, det ville jeg have det mega dårligt med, hvis det på en eller anden måde blev opdaget, selvom jeg ikke tror at det ikke ville være okay.” (Interview 1:78).

For Informant 2 handler det mere om at være i et arbejdsflow, og at man selv er ansvarlig for at holde pause.

Hvor især Informant 1 og 4 oplever en stor fleksibilitet mellem arbejdsliv og hverdagsliv, har informanterne 2 og 3 derimod mere arbejde indenfor den normale arbejdstid nu, end de havde før COVID-19-nedlukningen: ”Jeg tænker jeg kan holde min arbejdsdag mere komprimeret, fra lad os bare sige 8-16, hvor... før var der en større vekselvirkning /.../” (Interview 2:105). Denne skarpere arbejdstid skaber for de to informanter mindre fleksibilitet ift. at kunne samle arbejdstimer sammen i perioder, og holde fri på et andet tidspunkt.

Arbejdsugen ligger derfor nu på de sædvanlige 37 timer, hvor den for Informant 2 før har været over 40, og Informant 3 kan mærke manglen på en fleksdag en gang imellem.

At have en oplevelse af fleksibilitet og rådighed over arbejdstiden, kan ifølge Netterstrøm betragtes som et centralt element i et godt arbejdsmiljø (Netterstrøm, 2014:169). Samtidig belyser han vigtigheden i at have formel indflydelse i arbejdet, dvs. mulighed for selv at kunne planlægge sin tid, da en lav grad af indflydelse kan være en væsentlig stressfaktor (ibid: 179).

Flere af informanterne problematiserer dels muligheden for at kunne åbne computeren hjemmefra og se, om deres kollegaer har skrevet noget nyt, efter man har ’tjekket ud’, og dels at der er en forventning om, at man er tilgængelig om aftenen:

”/.../ det er ikke fordi det er udtalt eksplicit at der er en forventning om at man kommunikerer og svarer på mails om aftenen, men jeg kan bare se at der er mange der skriver om aftenen /.../ mere end det har været tidligere.” (Interview 1:30).

Ifølge Informant 4 bliver det forstyrrende når arbejdet trækkes ind i fritiden, og grænsen mellem arbejdsliv og privatliv bliver udvisket, på trods af forsøg på at sætte den. De arbejdsrelaterede beskeder tjekkes alligevel i fritiden sommetider grundet nysgerrighed, hvilket dog opleves som at være til mere ulempe end gavn. Tidligere er computeren og arbejdstelefonen blevet efterladt på arbejdspladsen, hvorfor denne mulighed ikke har været til stede før. Dette er blevet gjort bevidst, fordi informanten netop ønsker at sætte en grænse:

”/.../ arbejdsliv og privatliv og de 2 ting skal holdes sådan for sig og jeg får ikke løn for at tænke på arbejde når jeg har fri.” (Interview 4:88).

Kristensen belyser dette dilemma i muligheden for at kunne arbejde hjemme. Fordi man *kan* være tilgængelig konstant, skabes der en forventning om at man *er* det. Det kan opleves som et pres, og som om, man aldrig har fri. At skabe en grænse mellem arbejdsliv og hverdagsliv kræver ifølge Kristensen derfor aktiv handling fra medarbejderen (Kristensen, 2011:27-29).

Efter den første COVID-19-nedlukning i marts, var der en oplevelse af en længere tilpasningsperiode, hvor der pludselig var meget tid og fleksibilitet, så private aktiviteter i høj grad blev lagt ind i den normale arbejdstid. ”Det fik man ligesom flettet ind i hverdagen, for det var sådan lidt svært at finde metoderne, /.../ der var ikke nogen af os, der var sådan super trænet i at arbejde hjemme. Vi skulle sådan opfinde det sammen.” (Interview 4:24). Herefter virker det til, at flere af informanterne har fået udviklet strategier til at kunne håndtere denne sammenfletning af arbejdsliv og hverdagsliv.

For Informant 3 har det skabt udfordringer at have børn hjemme samtidig med at skulle passe et fuldtidsarbejde. Dette blev dog senere ændret til at informanten og ægtefællen delte dagen op, og skiftedes til at arbejde og passe børn. ”/.../ Jeg tror vi prøvede at køre de to første uger, hvor vi prøvede at arbejde begge to, mens vi gjorde det, og det var et helvede.” (Interview 3:69). Ifølge Informant 3 blev det nemmere da børnene igen kom i institution, hvilket har muliggjort en skarpere opdeling mellem arbejdsliv og hverdagsliv.

Informant 4 forsøger ligeledes at opretholde en adskillelse mellem arbejdslivet og hverdagslivet: ”/.../ jeg adskiller det stadig en del /.../ jeg prøver at være på arbejde 9-16/17 agtigt... med nogle undtagelser her og der /.../” (Interview 4:74). Strategien for denne informant er at lukke arbejdscomputeren når arbejdsdagen er ovre, og dermed tage et aktivt valg om at skifte til sit hverdagsliv, hvilket Kristensen påpeger som værende en nødvendighed i et grænseløst arbejdsliv (Kristensen, 2011:31). Informanten forsøger at afholde sig fra at tjekke mails om aftenen, men det lykkes ikke altid hvis nysgerrigheden tager over.

Det er tydeligt at bemærke en kontrast mellem især Informant 2 og de øvrige informanter, når det kommer til strategier for at adskille arbejdsliv og hverdagsliv:

”/.../ jeg hører flere kollegaer, der synes det er svært at finde ud af, hvad er grænsen mellem arbejdsliv og fritid er, når man ligesom arbejder hjemme. Jeg har det sådan, at fordi jeg sidder ude ved vores køkkenbord, så er, åbner jeg op om morgenen og jeg

lukker ned og lukker alle mine arbejdsrelaterede ting ned i en kasse. /.../ altså det er virkelig som at slå sådan et, et lille telt op og pakke ned igen /.../” (Interview 2:51).

Her beskrives en tydelig opdeling mellem arbejdet og det private, fordi informanten fysisk fjerner sine arbejdsredskaber, så de ikke forstyrrer i fritiden. Alligevel reflekterer informanten over, at der er nogle andre ting end arbejde der trækker, når man er hjemme. Informantens tydelige adskillelse mellem arbejdsliv og hverdagsliv bevirker, at temaet om grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv ikke var i fokus i lige så høj grad, som hos de øvrige informanter.

I stedet har Informant 2 en oplevelse af, at balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv er blevet bedre: ”Og så synes jeg da det er, det da blevet betragteligt skønnere balance mellem arbejdsliv og privatliv, /.../” (Interview 2:54).

At skulle omlægge arbejdslivet til at foregå i hjemmet, har for alle informanterne skabt store ændringer i både sammenhængen og adskillelsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv. Oplevelsen af dette beskriver Informant 4 således: ”Altså hvordan arbejdslivet lige pludseligt smadrer ind i hverdagslivet, fordi arbejdslivet pludseligt foregår derhjemme.” (Interview 4:32). Gennem forvirring, uforudsigelighed og mange bolde i luften, har informanterne skullet finde nye strategier for at strukturere dagene på. For nogle af informanterne har der i meget høj grad været en oplevelse af, at arbejdsliv og hverdagsliv flyder sammen, og at grænsen mellem de to enten bliver udvisket eller gjort så fleksibel, at den er svær at holde styr på. Andre har effektivt skabt strategier der tegner en tyk streg mellem arbejdsliv og hverdagsliv, der sikrer en skarp adskillelse, men mindre fleksibilitet.

5.1.4 Fremadrettede perspektiver for et bæredygtigt arbejdsliv

Følgende afsnit vil redegøre for, hvilke ændringer projektets informanter har oplevet i forbindelse med COVID-19, samt hvordan oplevelserne fremadrettet kan bidrage til at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv. Nedenstående vil være delt op i kategorierne; ændringer i arbejdsliv, ændringer af tid/tempo og ændringer i balancen mellem arbejdsliv/hverdagsliv.

Perspektiver på generelle ændringer

Nedenstående afsnit vil med udvalgte citater redegøre for, hvilke ændringer projektets informanter fremadrettet mener kan bidrage til et bæredygtigt arbejdsliv. COVID-19 har budt

på ændringer i informanternes arbejdsliv og vi vil ud fra deres udtalelser fremhæve oplevelser i forhold til brug af, online platforme, konsekvenser af et øget skærmbrug og sociale relationer.

Alle vores informanter oplever et forøget brug af online platforme i forbindelse med COVID-19-nedlukningen. Informant 4 beskriver at der er kortere fra tanke til handling, når det handler om at kontakte eksterne samarbejdspartnere:

”/.../ måske nogle gange noget med at der er kortere til de eksterne samarbejdspartnere end der behøver at være end der har været før eller hvad man kan sige... der er kommet en anden kultur med at man bare lige ringer op.” (Interview 4:12).

Kulturen har ændret sig og den primære kontaktflade er nu online, som konsekvens af COVID-19. Dette sparer informant 4 for mange indledende overvejelser om, hvorledes den eksterne samarbejdspartner skal bør kontaktes:

”Før i tiden kunne det sådan være lange overvejelser... skulle man indkalde til et møde og hvad skulle dagsordenen så være /.../” (Interview 4:12).

Denne tilgang og kultur mener informant 4 man bør beholde fremadrettet.

Som konsekvens af COVID-19 oplever vores informanter en stigning af online møder. Informant 3 oplever at de virtuelle møder er effektive og ønsker at bevare dem, hvor de giver mening (Interview 3:167). Informant 4 oplever en øget bevidsthed om brugen af virtuelle møder og beskriver det således:

”/.../ altså jeg synes det gode er, at vi er blevet bevidst om, at man kan bruge de her skærm møder til noget der er produktivt. Altså nogle typer af møder og opgaver gør sig bare rigtig godt i det her format. Så hvis man skal træffe nogle hurtige beslutninger. Orienterer hinanden. Så kan det her format noget.” (Interview 4:26).

Hun oplever en øget produktivitet i nogle henseender i forhold til de virtuelle møder. De virtuelle møder udleder flere timer foran skærmen, hvilket flere af vores informanter oplever kan være hårdt. Informant 3 oplever, at det er hårdt at sidde foran en skærm og se folk i det flade format, hvorfor hun er begyndt at planlægge telefoniske møder, så hun kan gå en tur under mødet. (Interview 3:93). Informant 1 oplever også konsekvenserne af mange timer foran en skærm, samt en ændret arbejdsplads, hvilket udformer sig i rygproblemer. I et fremadrettet perspektiv mener han følgende:

”/.../ så skulle man tage en forventningsafstemning med arbejdsgiver også omkring, det fysiske arbejdsmiljø jeg arbejder under nu det gør at jeg simpelthen skal tage flere pauser og at jeg er nødt til at lave noget fysisk i løbet af dagen for overhovedet at, for i længden at kunne holde.” (Interview 1:67).

Skal der i højere grad arbejdes hjemmefra i fremtiden mener han at en forventningsafstemning skal ske, for at have fælles spilleregler, samt sikre et holdbart arbejdsmiljø både fysisk og psykisk.

Flere af projektets Informanter oplever utilfredsstillende sociale relationer i forbindelse med hjemmearbejde under COVID-19. Informant 1 beskriver at det nonverbale er væk online og snakken dermed hurtigt går død, da man ikke kan mærke hinanden på samme måde virtuelt. Han beskriver, at han savner den uformelle kollegiale sparring (Interview 1). Informant 3 oplever også en mangel på kollegial sparring og beskriver det således:

”/.../ det der med, at have et sted at møde ind, og har den der uformelle kollegial sparring, der også er fysisk kan man sige. Og jeg har behov for at komme rundt og møde folk og være i andre omgivelser.” (Interview 3:169).

Hun beskriver et behov for at have kollegial sparring, fysisk være nær dem, samt være i andre omgivelser, hvilket at sidde foran en skærm derhjemme ikke giver hende. Informant 3 har pga. ovenstående oplevelse forsøgt at komme så meget ud på opgaver som muligt samt har grebet det at komme ind en dag på arbejdet, da det blev muligt. Hun er blevet bevidst om at hun trives bedst i fysisk at være på sin arbejdsplads, men er også bevidst om at andre trives bedre med flere hjemmearbejdsdage, da det kan skabe bedre sammenhæng i familielivet (Interview 3:169).

Informant 1 oplever en bredere forståelse af, hvordan man kan tilrettelægge sit arbejdsliv og hans tanker går på følgende:

”/.../ i forhold til arbejdsliv, så ville jeg tro at vi kunne få fjernarbejde lidt mere, så der faktisk er hjemmearbejdsdage, hvor man kan bruge det virtuelle univers og så få tilrettelagt det sådan at de møder hvor man, hvor det fungerer godt, jamen så har man en hjemmearbejdsdag, så sparer man noget transport, man kan få noget ro engang.” (Interview 1:74).

Informant 1 forestiller sig et arbejdsliv, hvor man alt efter sine arbejdsopgaver planlægger om der arbejdes hjemmefra eller på sin fysiske arbejdsplads.

Delkonklusion:

Ud fra ovenstående konkluderer vi at der er sket ændringer i vores interviewpersoners arbejdsliv under COVID-19. Vi udleder et øget forbrug af online platforme, hvilket har haft ergonomiske konsekvenser, samt påvirket kollegiale sociale relationer, som ikke har fungeret optimalt, sammenlignet med før. Redskaber som gåture, fremadrettede forventningsafstemning og en mere fleksibel planlægning af sin arbejdstid, i forhold til at arbejde hjemme eller fysisk være på sin arbejdsplads er kommet i spil. Disse aspekter vil i diskussionen sammenholdes med projektets andre empiriske fund, med formål at besvare projektets problemformulering.

Perspektiver på ændringer af tid og tempo

Indestående afsnit vil med udvalgte citater redegøre for ændringer af tid og tempo, samt hvilke ændringer projektets Informanter fremadrettet udleder kan bidrage til et bæredygtigt arbejdsliv.

Flere af informanterne oplever at tempoet er gået ned i forbindelse med COVID-19-nedlukningen. Informant 3 (Interview 3:85 og 87) fortæller om betydningen af at være ude i naturen "sådan helt uden formål loose agtigt". (Interview 3:85). Kombinationen af at skulle arbejde hjemme og at tempoet er gået ned, har sat fokus på betydningen af, at komme ud i naturen. Bare at være. Hun mener, at komme ud i og have adgang til grønne arealer forbedre mulighederne for at restituere. Informant 3 og hendes familie har i nogen tid ønsket at være mere ude, men er først i forbindelse med COVID-19-nedlukningen begyndt at udleve det. Informant 3 prioriterer udeliv, pauser, restitution og det at 'bare være' uden formål højere end før, hvilket har medført, at der i familien ikke laves planer begge dage i weekenden, da muligheden for at komme ud og "tulle lidt rundt" (Interview 3:85) skal være til stede.

Flere af informanterne taler om sparet tid, færre forstyrrelser og mere effektivitet. De fortæller om en forside og en bagside ved dette. Ved hjemmearbejde sparer man tid på transport til og fra arbejde og mellem møderne. Der er færre forstyrrelser (Interview 2), mindre spildtid/sparet tid (Interview 1, 2 og 4), mindre smalltalk og uformel snak (Interview 2 og 4) og bedre mulighed for fordybelse (Interview 4).

Der er også ting som går tabt ved at arbejde hjemmefra. Cykelturen mellem møderne, turen til kaffemaskinen på jobbet og uformelle samtaler med kollegaer kan være det der renser hovedet og skaber en naturlig pause (Interview 2 og 4). Informant 2 fortæller, at disse pauser er svære at tage, når man sidder alene derhjemme.

Informant 2, om hverdagen derhjemme: "Man skal også passe på, at man ikke tætbomber sin hverdag med møder fra 8.30-15.30 /.../det tror jeg også bare næsten bliver for effektivt." (Interview 2:30).

Endvidere har hun refleksioner over mødeaktivitet, pauser, effektivitet og travlhed, som er tydeliggjort i forbindelse med COVID-19. Oplevelsen af travlhed har ændret sig. Før COVID-19 oplevede hun travlhed mellem de fysiske møder, som ikke er til stede nu ved de virtuelle møder under hjemmearbejde. Informant 2 oplever, at der er kommet en øget opmærksomhed på, at planlægge tid mellem de virtuelle møder, så der er en mulighed for pause. Det var der ofte ikke før COVID-19, hvilket udløste et pres og oplevelsen af, at skulle undskylde sig for at gå tidligere fra et møde eller komme for sent til det næste fordi de startede og sluttede på samme tid eller at der var en fysisk distance i tid, som der ikke blev taget højde for. Hun siger: "... det hensyn, det har vi glemt tidligere..." (Interview 2:61). Denne tid mellem møderne, mener hun, at de med fordel, fremadrettet kan have fokus på i arbejdslivet.

Informant 2 siger videre: "Kan I ikke huske det akademiske kvarter, /.../ alting startede bare lige ti-kvart over eller et eller andet, ikke? Og det var sådan en, der var bare lige lidt intermezzo mellem tingene. Det synes jeg er meget klædeligt." (Interview 2:63).

Informant 2 oplever en udeblivelse af "fear of missing out" (Interview 2:76), som konsekvens af COVID-19-nedlukningen. Hun nyder, at alt er lukket ned. Mængden af aktiviteter og arrangementer er lavere nu. Med dette lavere grundniveau kan man bedre aktivt vælge til hvad man vil og gøre det andre mængder end før. Informant 2 oplevede før COVID-19-nedlukningen, at tilvælge flere og flere ting, indtil hun blev nødt til at lave et aktivt fravalg fordi det blev for meget. Nu er denne balance bedre, i hvert tilfælde for hende som børnefamilie, hvilket hun beskriver således:

"Men for mig er det bare fedt med at alting... altså det er ikke så meget et tilvalg, at gå glip af tingene. Det er bare sådan det er, og det synes jeg da på en eller anden måde er befriende." (Interview 2:79).

Hun oplever, at muligheden for at lave mindre i hverdagen, som et frigørende element og sammenligner med tidligere her: "Før var der mange ting på menuen.. ...nu er der bare lidt færre ting på menuen, så det passer måske meget godt." (Interview 2:99).

COVID-19 skaber rum til at reflektere over de aktiviteter man bruger tiden på og hvad man aktivt ønsker at tilvælge i sit liv, samt skaber ro til bare at være, fordi kalenderen ikke er fyldt op med aktiviteter hele tiden.

Dog reflekterer Informant 2 også sådan over tiden efter COVID-19:

"/.../ jeg kunne godt forestille mig, at vi ret hurtigt kommer til at tilrettelægge alting, som, som om der aldrig havde været corona, fordi man også savner det, så man skal nok, man løber nok også ind i det igen med panden forrest, /.../" (Interview 2:79).

Delkonklusion:

Ud fra ovenstående kan vi konkludere at COVID-19-nedlukningen har skabt opmærksomhed på forhenværende individuelle og strukturelle mønstre i forhold til tid og tempo. Projektets informanter er blevet opmærksomme på planlægning af møder, brug af pauser, restitution, effektivitet, samt aktivitetsniveau. Disse forhold vil i diskussionen holdes op med projektets andre empiriske fund, samt teoretiske vinkler med formål at besvare projektets problemformulering.

Perspektiver på ændringer i balancen mellem arbejdsliv/hverdagsliv.

Indestående afsnit vil med udvalgte citater redegøre for ændringer i balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv, samt hvilke ændringer projektets informanter fremadrettet udleder kan bidrage til et bæredygtigt arbejdsliv.

Projektets informanter har alle i store perioder arbejdet hjemme under COVID-19, hvilket de har oplevet som en stor forandring. Perspektiverne på hvorvidt det fungerer i forhold til balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv er forskellige og individuelle. To af informanterne vil gerne fysisk tilbage på arbejdspladsen, en vil helst have arbejdsplads hjemme og den sidste oplever en bedre balance mellem arbejdsliv og hverdagsliv ved at arbejde hjemme.

Informant 4 oplever, at det er vanskeligt at adskille arbejdsliv og privatliv, når hun har arbejdsplads derhjemme. Informant 4 ønsker at være fysisk på arbejdspladsen og mener at det at være sammen er vigtigt, hvilket personen beskriver således:

“Jeg vil meget hellere fysisk på arbejde, både for at adskille arbejdsliv og privatliv, som vi har talt en del om, men også fordi jeg synes vi kan, vi kan noget andet, når vi er sammen”. (Interview 4:125).

Informant 3 oplever ligesom informant 4 også et behov for at komme tilbage på sin fysiske arbejdsplads, og udleder det således: “/.../ at komme ud og kunne mærke og se noget andet.” (Interview 3:91). Informant 4 kan godt se at hjemmearbejde kan give fleksibilitet, men mener at det kræver en tillidskultur fra ledelsen omkring, at man faktisk får arbejdet. (Interview 4:108).

Informant 1 foretrækker at arbejde hjemmefra, da han oplever en større frihed, bedre fleksibilitet, ro til arbejdet uden forstyrrelser og mulighed for at tilrettelægge egen arbejdstid, hvilket skaber bedre mulighed for at udføre private gøremål, når det passer. En fremadrettet muliggørelse af en hjemmearbejdsplads efter COVID-19, kræver en italesættelse og forventningsafstemning af, hvordan en hjemmearbejdsdag må og kan tage sig ud, mener Informant 2. Han rammes af dårlig samvittighed ved private gøremål i tidsrummet 8-16, selvom hans samlede arbejdstid på døgnet ikke ændrer sig. Han beskriver en oplevet indlejret norm og kultur om, at arbejdstiden skal ligge i tidsrummet fra kl. 8-16 og at man skal være til rådighed der, hvorefter han siger således: “/.../ man vil jo gerne være den gode medarbejder, man vil gerne være den korrekte medarbejder /.../” (Interview 1:86).

Informant 2 oplever at hjemmearbejdet “/.../ har givet meget mere af den der eftertragtede work life balance, som jeg altid synes har været svær at håndtere.” (Interview 2:55). Informant 2 oplever bedre energibalancen i løbet af dagen og døgnet. Før kunne personen godt få hovedpine af den skæve fordeling af energien og aftalerne.

Delkonklusion:

Vi konkluderer at det er individuelt, hvorvidt der ønskes at arbejde hjemmefra eller på arbejdspladsen og hvad der opleves som ‘det gode’ for det enkelte individ. I forhold til balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv udleder vi ud fra projektets interviews, at der er forskellige fordele ved henholdsvis at arbejde hjemmefra og møde op på arbejdspladsen.

Hjemmearbejdspladsen giver mulighed for at være fleksibel i forhold til sit privatliv, udføre private gøremål og kan give mere ro til specifikke opgaver. Den fysiske arbejdsplads skaber struktur i hverdagen og kan modvirke en sammensmeltning af arbejdsliv og hverdagsliv. Men det er individuelt.

5.2 Analysedel 2 (kvantitativ empiri)

Nuværende afsnit søger at besvare arbejdsspørgsmål to, som lyder: *Hvordan kan kvantitative undersøgelser underbygge de arbejdsrelaterede forandringer af COVID-19-nedlukningen, samt rammesætte arbejdslivet før COVID-19, i relation til social acceleration?*

Første afsnit vil skabe en rammesætning for, hvorledes man før COVID-19-nedlukningen kan forstå arbejdslivet ud fra Hartmut Rosas *social acceleration*. Derefter vil vi give et indblik i de nuværende kvantitative fund der er produceret, i forbindelse med COVID-19-nedlukningen og dens konsekvenser for arbejdslivet.

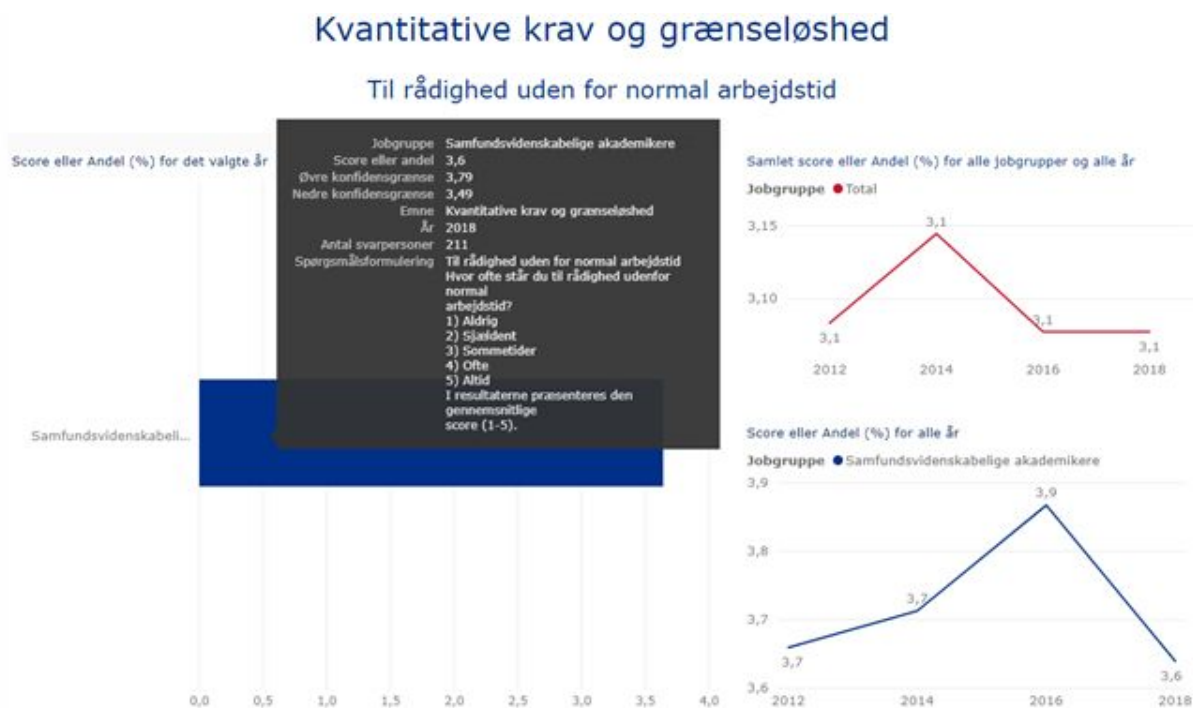
5.2.1 Arbejdslivet før COVID-19 set i lyset af Hartmut Rosa

Følgende vil vi præsentere 4 modeller, som bidrager til, hvordan *social acceleration* kan anskues før COVID-19. Modellerne er alle hentet fra arbejdstilsynets kvantitative søgeværktøj (Arbejdstilsynet, u.å, a), som er produceret ud fra deres spørgeskemaundersøgelse angående arbejdsmiljø og helbred, som de foretager hvert 2. år. Statistikkerne går tilbage til 2012 og er seneste opdateret i 2018. Alle resultater har et 95% sikkerhedsinterval, hvis estimeret resultat bliver angivet af en øvre- og en nedre konfidensgrænse. Hvert resultat i det givende år vil derfor bevæge sig indenfor den øvre- og nedre konfidensgrænse, og dette vil afspejle et 95% sikkert estimat (Arbejdstilsynet, u.å, b). For at kunne stole på hver models estimeret resultat, og sige at resultatet er statistisk signifikant, må sikkerhedsintervallerne ikke overlape 1 (Juul et al., 2017:22-24). Dette vil løbende kommenteres ud fra modellerne, da det giver et indblik i sikkerheden og relevansen af resultatet.

Teknologisk acceleration:

Nedenstående vil vi fremlægge figur 2 set i lyset af Hartmut Rosas teori om *teknologisk acceleration*. Hartmut Rosa stiller sig kritisk overfor de teknologiske redskaber, som

benyttes, samt de muligheder de giver. Hartmut Rosa mener at denne udvikling har ændret fornemmelsen af rum og tid, da teknologien skaber mulighed for at man kan være til stede overalt i verden, online (Rosa, 2014). I en kvantificering af dette aspekt, finder vi det relevant at inddrage følgende model:



Figur 3: Kvantitative krav og grænseløshed. (Arbejdstilsynet, u.å)

Figur 2 angiver i en skala fra 1-5, hvor 1 er aldrig, 2 er sjældent, 3 er sommetider, 4 er ofte og 5 er altid, hvor ofte respondenterne står til rådighed uden for normal arbejdstid. I 2018 har jobgruppen samfundsvidenskabelige akademikere 211 svarpersoner, med en øvre konfidensgrænse på 3,79 og en nedre konfidensgrænse på 3,49 og en estimeret score på 3,6 skaleret ud på alle registrerede samfundsvidenskabelige akademikere. Da dette konfidensinterval ikke overlapper 1 er resultatet statistisk signifikant. Resultatet er 0,6 point fra svarkategori 3, sommetider og 0,4 point fra svarkategori 4, ofte. Dette viser os at den gennemsnitlige samfundsvidenskabelige akademiker et sted mellem sommetider og ofte er til rådighed uden for normal arbejdstid, med en 95% sikkerhed. Kurven har fra 2012-2018 ligget mellem 3,6 (2018) og 3,9 (2016). Modellen vidner om at der siden 2012 har været en vedvarende tendens til at samfundsvidenskabelige akademikere mellem sommetider og ofte oplever at skulle være til rådighed uden for normal arbejdstid. Dette fund bekræfter Hartmut Rosas tanker om, hvordan *teknologisk acceleration* påvirker samfundet og arbejdslivet, da man hurtigt og nemt kan kontakte hinanden ved hjælp af de allestedsværende teknologiske

redskaber. Udover dette skaber det en samfundsmæssig konsensus og forventning om i højere grad at stå til rådighed (Rosa, 2014).

Ud fra figur 3 og Hartmut Rosas *accelerations teori* konkluderer vi, at der i årene op til COVID-19-nedlukningen var en tendens til *teknologisk acceleration*, da samfundsvidenskabelige akademikere oplevede at skulle være til rådighed uden for normal arbejdstid sommetider og ofte. I denne konklusion antager vi at muligheden for at være til rådighed uden for sin normale arbejdstid ikke kan ske uden teknologiske redskaber.

Acceleration af social forandring

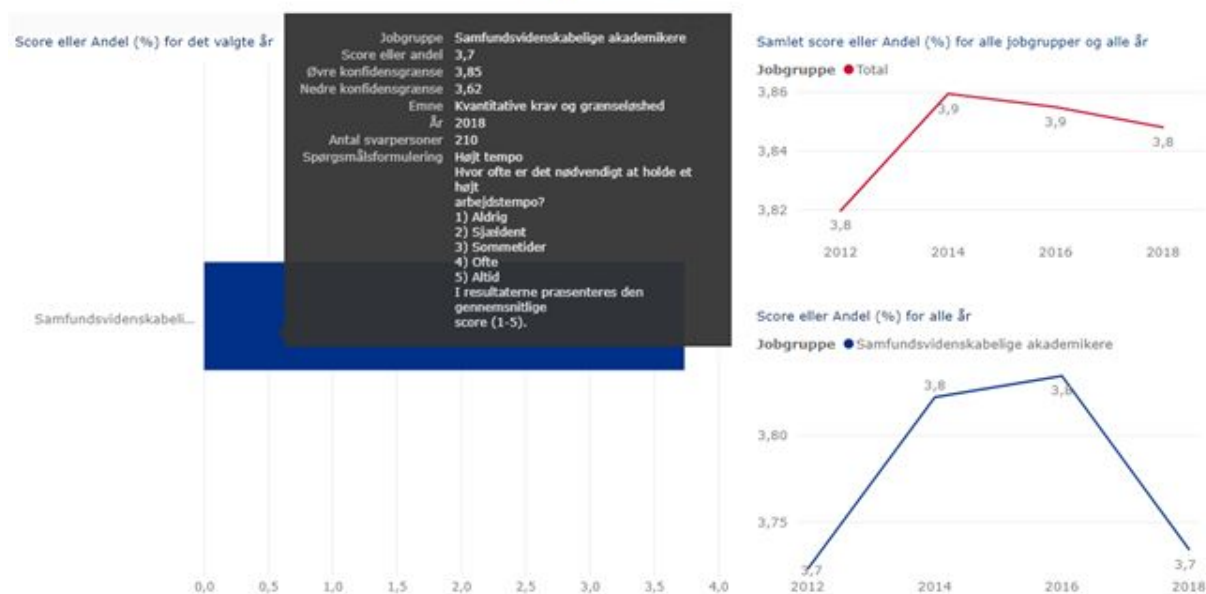
Ud fra Hartmut Rosa selv, er en empirisk opgørelse af *acceleration af social forandring* endnu ikke lykkedes for noget forskning at gøre fyldestgørende (Rosa, 2014). Der hersker en stor uenighed om, hvilke forandringer forskellige sociologer, mener er de rette kriterier at måle på, i forhold til *acceleration af social forandring*. Derfor har vi valgt at udelade dette.

Acceleration af livstempoet

Med udgangspunkt i Hartmut Rosas teori, *acceleration af livstempo*, vil nedenstående ud fra kvantitative data redegøre for, hvordan oplevelsen af tid og tempo er blandt henholdsvis samfundsvidenskabelige akademikere og alle andre jobgrupper i total, før COVID-19-nedlukningen. For at kvantificere Hartmut Rosas *acceleration af livstempo* finder vi det relevant at undersøge højt tempo, hvorfor følgende model bliver præsenteret:

Kvantitative krav og grænseløshed

Højt tempo

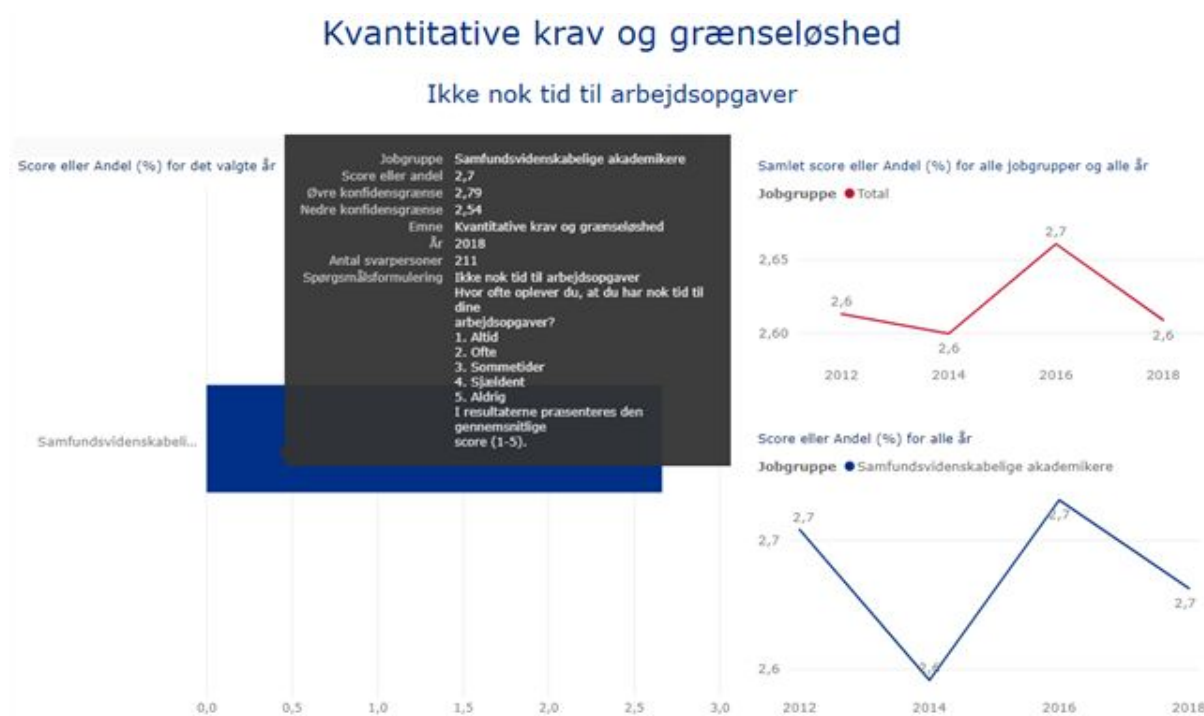


Figur 5: Kvantitative krav og grænseløshed. (Arbejdstilsynet, u.å)

Figur 5 angiver i en skala fra 1-5, hvor 1 er aldrig, 2 er sjældent, 3 er sommetider, 4 er ofte og 5 er altid, hvor ofte det er nødvendigt at holde et højt arbejdstempo. Blandt samfundsvidenskabelige akademikere er der en score på 3,7 point i 2012 og 2018 og blandt alle jobgrupper i total, er en score på 3,8 i 2012 og 2018. Dette resultat betyder at gennemsnittet af de 210 samfundsvidenskabelige akademiske respondenter i 2018, overvejende ofte (svarkategori 4) oplever at det er nødvendigt at holde et højt arbejdstempo, hvilket ikke har ændret sig siden 2012. I resultaterne fra 2018 findes der blandt samfundsvidenskabelige akademikere en øvre konfidensgrænse på 3,85 og en nedre konfidensgrænse på 3,62, hvorfor det antages at være et relativt sikkert estimat på den reelle fordeling blandt samfundsvidenskabelige akademikere.

Modellen viser en vedvarende tendens til at der overvejende ofte opleves en nødvendighed for et højt arbejdstempo, hvilket kan betegnes som en bevarelse af et accelereret livstempo blandt samfundsvidenskabelige akademikere og andre jobgrupper. Et højt arbejdstempo må medføre et højt antal handlinger og erfaringer pr. tidsenhed, hvilket Hartmut Rosa mener er tendensen i det vestlige samfund (Rosa, 2014). Derved bliver det i forbindelse med *acceleration af livstempo* relevant at kigge på oplevelsen af at have tid nok til sine arbejdsopgaver, da det kan give en indikation om, hvorvidt oplevelsen af at have for lidt tid til sine handlinger er til stede. Derfor er følgende model inddraget:

Figur 6 viser ud fra en skala på 1-5, hvor 1 er altid, 2 er ofte, 3 er sommetider, 4 er sjældent og 5 er aldrig, hvor ofte respondenter oplever at have tid nok til sine arbejdsopgaver.



Figur 6: Kvantitative krav og grænseløshed. (Arbejdstilsynet, u.å)

Samfundsvidenskabelige akademikere scorer i 2012 og 2018 2,7 point, hvilket viser en uændret oplevelse af at have tid nok til sine arbejdsopgaver i den årrække. Scoren 2,7 point er nærmest svarmuligheden sommetider (3), og er fundet ud fra 211 svar med en øvre konfidensgrænse på 2,79 og en nedre konfidensgrænse på 2,54, hvilket ikke overlapper 1 og er et relativt smalt interval. Derfor vi udleder at resultatet med rimelig høj sikkerhed giver et billede af, hvor højt samfundsvidenskabelige akademikere ville score, hvis alle i Danmark blev spurgt.

I relation til Hartmut Rosas teori *acceleration af livstempo* udleder vi af denne model at Samfundsvidenskabelige akademikere ikke nødvendigvis oplever at de ikke har tid til deres arbejdsopgaver, men sommetider kan det ske. Derved kan vi udlede at der ikke forekommer en oplevelse af at have for mange opgaver per tidsenhed blandt samfundsvidenskabelige akademikere.

Ud fra model 3 og 4 konkluderer vi at der ikke er en oplevelse af at have for mange arbejdsopgaver per tidsenhed, selvom det ofte er nødvendigt at opretholde et højt arbejdstempo, blandt samfundsvidenskabelige akademikere og andre jobgrupper. Hartmut

Rosa (2014), beskriver oplevelsen af et nødvendigt højt tempo i arbejdslivet, kan være svært at træde ud af, da man derved kommer uoverskueligt langt bagud i sine opgaver (Rosa, 2014). Dette fænomen sammenligner Hartmut Rosa med at være fanget i et hamsterhjul, hvilket ovenstående kan tyde på sker i det senmoderne samfund (Rosa, 2014).

Delkonklusion:

Ud fra model 1-4 og ovenstående afsnit konkluderer vi at det i årene op til COVID-19, rent kvantitativt, er muligt at se nogle af Hartmut Rosas perspektiver af det senmoderne samfund i en social acceleration. Det opleves at man er til rådighed uden for den normale arbejdstid, at der kommer uventede arbejdsopgaver og at der er en nødvendighed for et højt arbejdstempo. Dette ser vi som en delvis illustration af et accelereret samfund og arbejdsliv. Med denne viden om arbejdslivet før COVID-19-nedlukningen, er det relevant at kortlægge hvilke kvantitative data andre forskningsprojekter allerede har produceret i forbindelse med COVID-19 og arbejdsliv.

5.2.2 Arbejdsliv i forbindelse med COVID-19-nedlukningen

Følgende afsnit vil have til formål at præsentere udvalgt kvantitativ forskning i forhold til arbejdsliv og COVID-19-nedlukningen. Vi vil analysere foreliggende forskning set i lyset af Hartmut Rosas teori *social acceleration* og Aaron Antonovskys *OAS*. Projektet vil kort præsentere de udvalgte forskningsprojekter og derefter benytte relevante fund opdelt i overskrifterne; *Social acceleration*, *Oplevelsen af sammenhæng* og *fremadrettede perspektiver på et bæredygtigt arbejdsliv*. Den forskning vi vil præsentere, består af følgende;

- 1) Aalborg Universitet og DISCUS er afsendere af den første delrapport af undersøgelsen: 'Nedlukningen: Corona-krisen, arbejdslivet og den mentale sundhed'
- 2) Projekt HOPE
 - 1) Aalborg Universitet og DISCUS er afsendere af den første delrapport af undersøgelsen: 'Nedlukningen: Corona-krisen, arbejdslivet og den mentale sundhed'

Projektet er beskrevet i projektets afsnit, state of the art. Det er primært et kvalitativt studie, men har en kvantitativ del. Projektet har afsendt 104 spørgeskemaer og finder en svarrate på 77%, hvilket giver 80 respondenter (Bredgaard et al., 2020:37). 80 respondenter kan ikke give et reelt billede af omverdenen, men blot vise tendenser. Med den eksisterende forskning

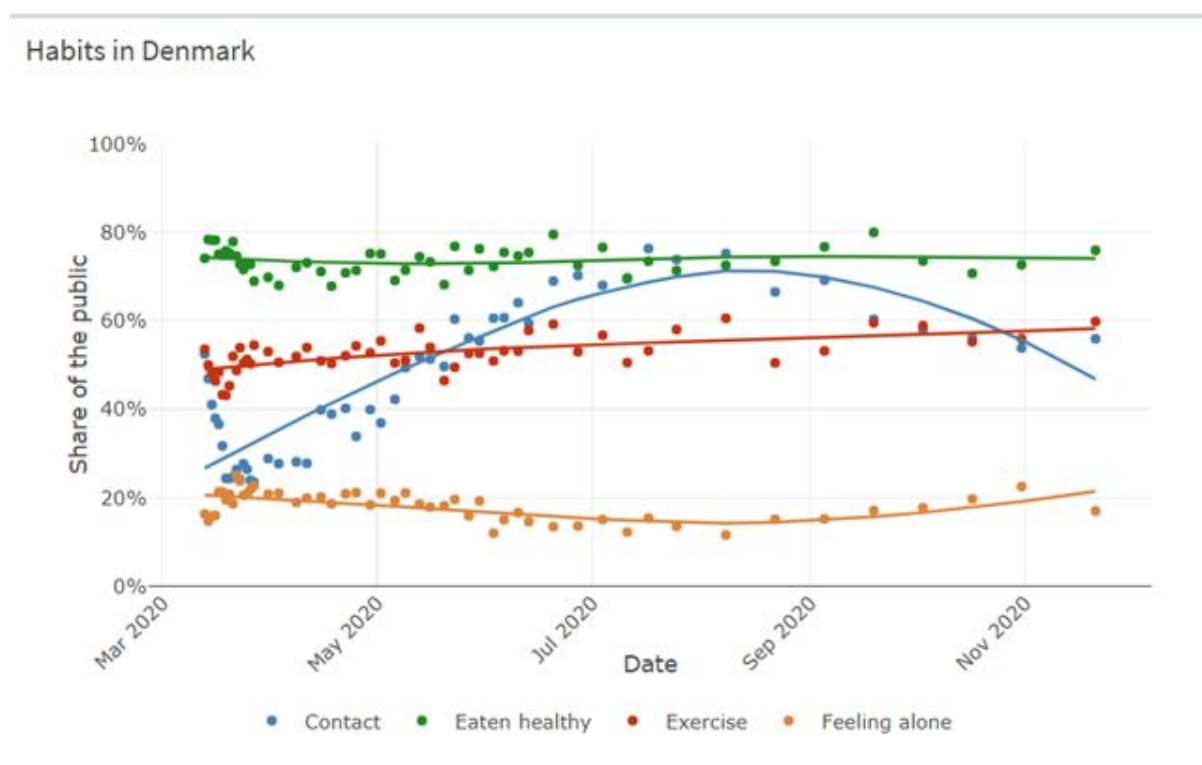
indenfor området lige nu, finder vi det relevant at fremlægge et udvalg af projektets kvantitative empiri.

2) Projekt HOPE

Udvalgte fra figurer projekt HOPE er i nedenstående afsnit inddraget. Se afsnit State of art for yderligere beskrivelse af projektet.

Social acceleration

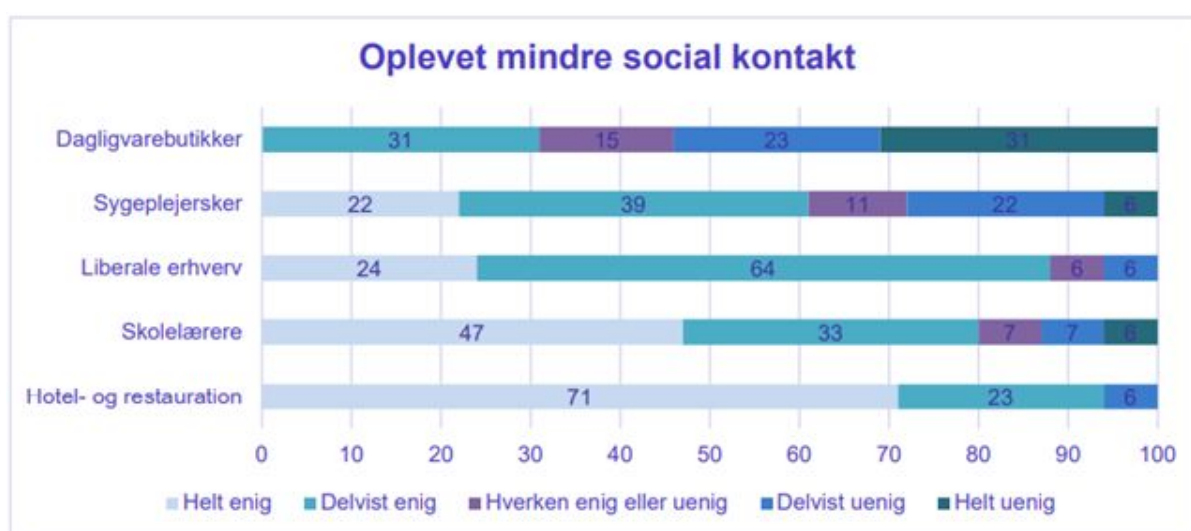
Nedenstående vil fremlægge modeller fra projektets udvalgte kvantitative empiri set i lyset af Hartmut Rosas teori *Social acceleration*.



Figur 7: Habits in Denmark. (<https://covid19.who.int/>, 2020)

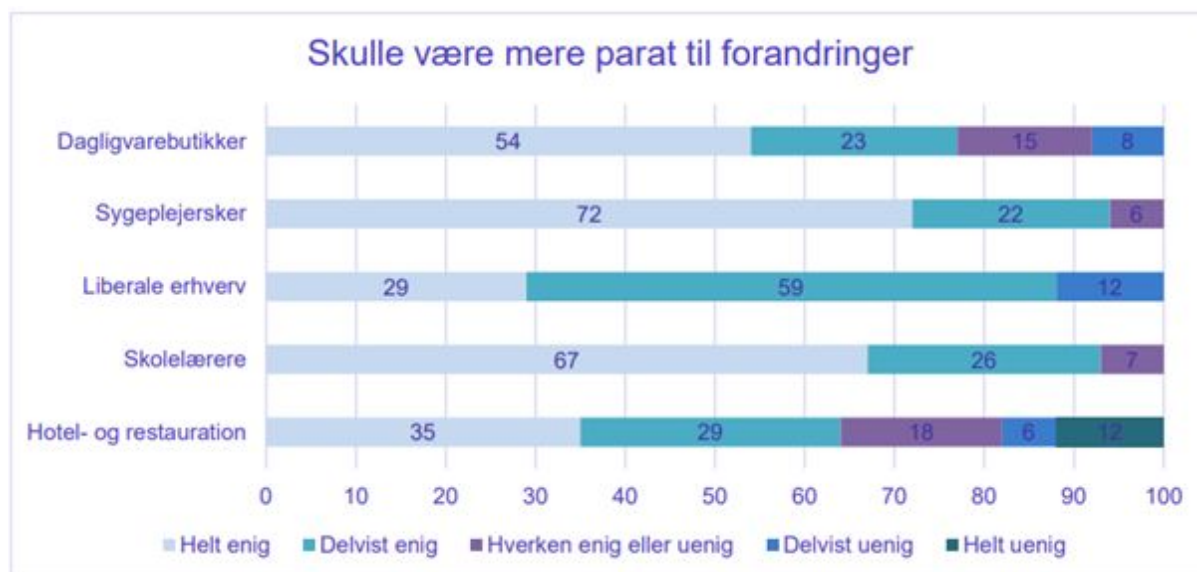
Figur 7 fra HOPE-project viser danskernes vaner i forhold til social kontakt, sund kost, motion og ensomhed, i perioden marts 2020 til den 12. december 2020. Sund kost, motion og ensomhed fremstår stabile, i forhold til social kontakt ser vi flere ændringer undervejs i perioden. Dette har afgjort sammenhæng med, hvornår og hvilke restriktioner regeringen laver i forhold til forsamlingsforbud, samt andre restriktioner af social kontakt. Set i lyset af Hartmut Rosas teori *social acceleration* vil mindre social kontakt fordre til *teknologisk acceleration*, da danskerne ikke kan ses fysisk og dermed benytter sig af teknologiske

redskaber. I forhold til *acceleration af social forandring* og *livstempo* som foregår, kan mindre social kontakt skabe en deceleration af de to forhold. En hverdag uden mulighed for socialt samvær vil i nogen grad ophæve forpligtelser til sociale relationer og forandring af sociale grupper, hvilket kan tale for en deceleration af *social forandring* (Rosa, 2014: 24). I forhold til *livstempo*, vil en hverdag uden mulighed for socialt samvær uundgåeligt give mere tid til samvær med familien og højst sandsynligt også give spise og sove, hvilket taler for en deceleration af *Hartmut Rosa livstempo* (Rosa, 2014: 26). Velliv-foreningens første del-rapport viser også en oplevelse af mindre social kontakt, som ses i figur 8:



Figur 8: Oplevet mindre social kontakt. Nedlukningen - coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed, 1. delrapport (Bredgaard et al., 2020)

Ovenstående kvantitative empiri argumenterer for en deceleration af *social forandring*. Følgende figur vil argumentere for det modsatte, en fortsat *acceleration af social forandring*.



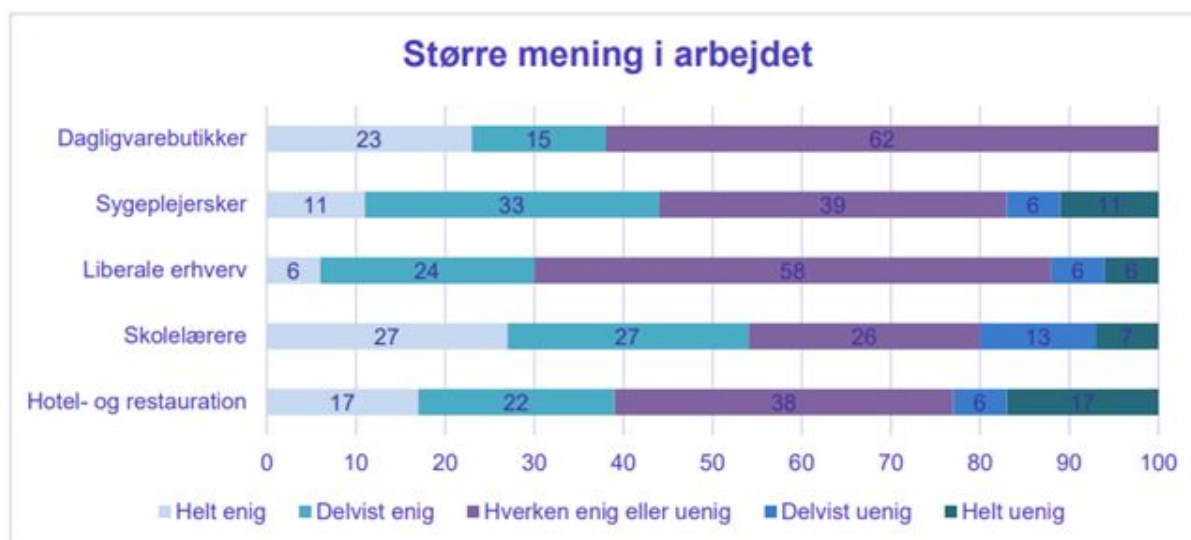
Figur 9: Skulle være mere parat til forandringer. Nedlukningen - coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed, 1. delrapport (Bredgaard et al., 2020)

Figur 9 viser hvor parate respondenterne skulle være til forandringer i deres arbejdsliv opdelt i 5 kategorier. Specielt blandt sygeplejerske og skolelærere ser vi en stor andel som oplever at skulle være mere parat til forandringer, med henholdsvis 72% og 67%. Blandt de andre kategorier ser vi ikke lige så stor andel 'helt enig', men stadig en stor del, som er 'delvist enige' i at de har skulle være mere parat til forandringer. Forandringer i arbejdslivet vil uomtvisteligt medføre forandringer af praksisformer, og muligvis være grund til forandringer af arbejdsmæssige sociale grupper, relationer og forpligtelser, hvilket argumenterer for en *acceleration af social forandring* (Rosa, 2014: 24).

Ud fra ovenstående konkluderer vi at mindre social kontakt kan udlede en fortsat *teknologisk acceleration*, da det fordrer til yderligere benyttelse af teknologiske redskaber. På samme tid skaber mindre social kontakt en deceleration af *social forandring* og *livstempo*, i form af færre sociale forpligtelser. Denne antaget deceleration kan betvivles, ud fra Velliv-foreningens fund om at mange i arbejdsmæssige henseender oplever at skulle være mere parat til forandringer under COVID-19-nedlukningen. Velliv-foreningens undersøgelse er lavet ud fra de 2½ første måneder, og det kan betvivles, hvorvidt et lignende spørgeskema ville få samme resultat i dag, nu hvor praksisformer har rettet sig ind efter nuværende forhold. Disse kvantitative fund vil i diskussionen holdes op med projektets kvalitative empiri.

Oplevelsen af sammenhæng

Indestående afsnit vil fremlægge udvalgt kvantitativ empiri set i lyset af Aaron Antonovskys teori *OAS*. Projektets kvantificering af *OAS* er ikke fyldestgørende, da mange faktorer spiller ind og materialet ikke produceret med formål at se på *OAS*. Vi vurderer, på trods af dette, at figur 10 er relevant set i lyset af Antonovskys *meningsfuldhed*:



Figur 9: Skulle være mere parat til forandringer. Nedlukningen - coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed, 1. delrapport (Bredgaard et al., 2020)

Figur 10 viser hvorvidt respondenterne oplever større mening i deres arbejde. Flest skolelærere oplever større mening i arbejdet, efterfulgt af sygeplejerskerne. De andre kategorier er mere neutrale, men har ikke mange, som er 'delvist uenige' eller 'helt uenige', hvorfor den generelle tendens er en øget oplevelse i forhold til at opleve større mening i arbejdet. Meningsfuldhed er en af de forhold, som Antonovsky peger på, i forbindelse med at opleve en sammenhæng, og danne grundlag for sundhed. Derfor finder vi dette resultat interessant, da oplevelse af at ens arbejde er meningsfuld kan være en vigtig brik for sundhed med udgangspunkt i *OAS*.

Ovenstående afsnits fund vil i diskussionen holdes op med projektets kvalitative empiriske fund, med formål at besvare projektets problemformulering.

6. Diskussion

Projektets diskussion vil i lyset af projektets sundhedsfremmeperspektiv, udvalgte teori, samt analyse af empiri, søge at besvare spørgsmål 3 og 4, som lyder på følgende:

3. *Hvilke udfordringer og muligheder oplever informanterne i det ændrede arbejdsliv?*

4. *Hvordan kan nye erfaringer og perspektiver bidrage til at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv?*

Diskussionen struktur tager afsæt i projektets sundhedsfremmeperspektiv og teoretiske valg, hvorfor afsnittets 3 overskrifter er følgende; *Acceleration og Deceleration, Resonans og OAS og sundhedsfremmeperspektiv og salutogenese.*

6.1 Acceleration og Deceleration

Mennesket i det senmoderne accelerationssamfund taler ind i et paradoksalt dilemma. På den ene side hersker et stigende fokus på tilsigtet funktionel deceleration i form af blandt andet aktive pauser, yogakurser, mindfulness, gåture og flere aktivitetsfrie dage. Dette ser vi, ud fra kvalitative empiriske fund, som de primære handlinger til deceleration. På den anden side afføder logikken bag accelerationssamfundet en normativ forståelse af, at vi som subjekter i et samfund skal effektivisere arbejdsprocesser og minimere 'mellemregninger'. Det fodrer samfundets accelererede tilstand, som projektets kvalitative og kvantitative empiri begrundet tilstedeværelsen af. At tale uformelt med kollegaer og samarbejdspartnere, eller cykle mellem mødesteder bliver ofte opfattet som tidsspild i en effektiviseringskultur, men samtidig er det netop hvad informanterne efterspørger, nu hvor det er væk. Hvorvidt opfattelsen af tidsspild er strukturelt-, kulturelt- eller individ-drevet fremgår ikke entydigt af vores kvalitative empiri, men er formodentligt et samspil mellem de tre niveauer.

En naturlig løsning på ovenstående acceleration er netop funktionel deceleration. I og med at en acceleration er en fortløbende forøgelse af hastighed, vil behovet for tilsvarende pauser, ro mv. være desto større. Dette er årsagen til at bl.a. Hartmut Rosa taler om en strukturel og kulturel inert. En forestående paralysering af samfundet grundet hyper-acceleration.

På trods af ovennævnte finder vi, i vores kvalitative empiri på individplan, erkendelser af og erfaringer med, hvilke forhold der kan bidrage til et bæredygtigt arbejdsliv nu og i et fremadrettet perspektiv. Forholdene er individuelle og omhandler blandt andet fleksibilitet i

planlægning af arbejdstid, ro til arbejdsopgaver, balance i arbejdsliv og hverdagsliv, samt brug af funktionel deceleration. Vi finder også en tvivl fra informanterne om, hvorvidt der på et strukturelt plan, er plads til de ovenstående behov, når COVID-19-nedlukningen ophæves. En bekymring, der beror på, at iveren for at gøre alt det, vi har savnet, vil overskygge de refleksioner, der skulle danne grobund for et nyt og bæredygtigt arbejdsliv, når nedlukningen ophæves.

Projektets deskriptive *er*, er det accelererede samfund, hvor arbejdslivet skal vise produktivitet og effektivitet. I vores kvalitative empiri ses forskellige strategier til at håndtere disse krav i arbejdslivet, samt en skærpet bevidsthed om evnen til på kort tid at forandre arbejdsgange, når en tilstrækkelig stor forstyrrelse indtræffer. Denne bevidsthed kan skabe fundament for, i højere grad, at udleve det normative *bør*, hvor oplevelsen af et bæredygtigt arbejdsliv hersker. Dette vil næste afsnit søge at uddybe.

6.2 Resonans og OAS

I nedenstående afsnit vil vi diskutere, hvorvidt Hartmut Rosas begreb *resonans* og Aaron Antonovskys begreb *oplevelse af sammenhæng* kan danne ramme for, hvordan der i højere grad kan skabes et bæredygtigt arbejdsliv.

I en søgen på et bæredygtigt arbejdsliv, finder vi resonansbegrebet relevant, da det er dynamisk i forhold til det enkelte individ, og fordi der på henholdsvis individ og strukturelt plan kan arbejdes mod det gode liv, eller et bæredygtigt arbejdsliv (Rosa, 2019). COVID-19-nedlukningen konsekvenser har dannet grundlag for færre oplevelser og handlinger pr. tidsenhed, hvilket har frigivet mere tid og åbnet muligheden for resonans i hverdagen (Rosa, 2019). Samfundets accelererede struktur underminerer ifølge Rosa betingelserne for resonans, hvorfor vi ser COVID-19 som en mulig katalysator for genetablering af resonans. Kvalitative empiriske fund viser en genopdaget vigtighed af for eksempel restitution, og 'bare at være' uden formål. En oplevelse af et udvidet 'nu' opstår. Ud fra projektets kvalitative og kvantitative empiri ser vi en øget tid til fordybelse og resonans som en konsekvens af COVID-19-nedlukningen. COVID-19-nedlukningens implikationer betyder, ifølge kvalitative empiriske fund, at individet i højere grad aktivt *tilvælger* handlinger, modsat før COVID-19, hvor de i højere grad aktivt *fravalgte*

handlinger, hvis det blev for meget. Aktive fravalg af aktiviteter kan skabe en oplevelse af ikke at kunne følge med og derved skabe et pres, da man ønsker at leve op til omgivelsernes forventninger. Omvendt vil oplevelsen af aktivt at tilvælge aktiviteter frigøre dette samfundsskabte pres samt give en oplevelse af meningsfuldhed. Ifølge vores kvalitative empiriske fund skaber dette et befriende element.

COVID-19-nedlukningen danner her grundlag for, at mennesket i det senmoderne accelerationssamfund træder ud af hamsterhjulet, og aktivt tager stilling til sine valg. Derved opnår individet en dybere følelsesmæssig forbindelse til sine handlinger, samt danner grundlag for meningsfuldhed, hvilket kan bidrage til resonans. At leve resonant på individplan i en verden, der strukturelt betinger acceleration, vækst og optimering, er ressourcekrævende (Rosa, 2019). Rosa problematiserer, at tidsfaktoren ikke opfattes som socialt konstrueret, og derfor ikke indgår i politiske fora, som en dimension, der kan diskuteres og ændres på. Tiden ses stadig, ifølge Rosa, som en rå, naturlig dimension, som mennesker bebrejder sig selv for ikke at have styr på. Som projektets brede sundhedsfremmebegreb indikerer, er sundhed og trivsel - også i arbejdslivet - i høj grad også et strukturelt anliggende.

Vi finder Antonovskys OAS relevant i undersøgelsen af, hvordan der kan opnås en modstandskraft, hvor mennesket mestrer at håndtere accelerationssamfundets krav og skaber et meningsfuldt arbejdsliv. OAS og resonans refererer til henholdsvis det meningsfulde liv og det gode liv. Disse to begreber vil vi koble i målet på at besvare projektets problemformulering. OAS' ressourceorienterede tilgang er interessant i relation til resonans, som udspringer fra en kritisk tilgang til det senmoderne samfund, hvor en patologisk forståelse af samfundet hersker.

Projektets kvalitative og kvantitative fund viser henholdsvis en stærk oplevelse af meningsfuldhed og en øget oplevelse af meningsfuldhed, i forhold til arbejdslivet under COVID-19-nedlukningen. Fundene understøtter hinanden i en triangulering, hvorfor der i højere grad kan være tale om en generel tendens i samfundet. Oplevelsen af meningsfuldhed er stærk og øget hos nogle, midt i en tid, hvor dele af samfundet oplever en deceleration, som konsekvens af COVID-nedlukningen. En tid, hvor arbejdslivet er i stor forandring i forhold til den fysiske arbejdsplads, arbejdsgange, virtuelle platforme, kontakt til kollegaer, forandret hverdagsliv samt andre individuelle forhold. En ting som alle oplevede, var tid i sit hjem og med sin familie. Denne frigivne tid til fordybelse og oplevelsen af at lade sig overvælde af projekter skaber meningsfuldhed, hvilket taler ind i resonansbegrebet. Hartmut Rosa oplever

selv at genopleve steder og associationer, samt udvikle nye forhold til sine omgivelser, sine møbler og sin krop, i forbindelse med COVID-19-nedlukningen (Sonne, 2020). COVID-19-nedlukningen skaber rum for genopdagelse af meningsdannende og resonante oplevelser, som der i et accelereret samfund ikke tilskrives stor værdi. Rosa nævner, ligesom en af vores informanter, vigtigheden i, at samfundet ikke blot genåbner, som den var dagen før COVID-19-nedlukningen, på trods af økonomiske rystelser (Sonne, 2020). I målet på et bæredygtigt arbejdsliv må vi derfor lære af COVID-19-nedlukningen, og ikke passivt vende tilbage til samfundets tilstand før COVID-19-nedlukningen.

6.3 Sundhedsfremmeperspektiv og salutogenese

Vi vil i følgende afsnit diskutere, hvordan COVID-19-nedlukningen i et sundhedsfremmende perspektiv, med afsæt i salutogenese, kan bidrage til et bæredygtigt arbejdsliv, fremadrettet.

Projektets kvalitative og kvantitative fund viser, at flere forhold kan påvirke hvorvidt et meningsfuldt og bæredygtigt arbejdsliv er til stede. I projektets kvalitative og kvantitative empiri kigger vi på det raske menneskes arbejdsliv, som - specielt i projektets kvalitative empiris målgruppe af vidensarbejdere - er ressourcestærke, set i lyset af uddannelsesniveau. Det er altså raske individer, som har oplevet ændringer i arbejdsliv og hverdagsliv, vi primært trækker erfaringer ud af.

I et sundhedsfremmeperspektiv er det i forbindelse med vores kvalitative empiriske fund, interessant at kigge på følgende forhold under COVID-19-nedlukningen: færre aktiviteter, fleksibilitet i hverdagen/grænseløshed, nye arbejdsgange, lederrollen og relationer. Disse forhold taler vores informanter ind i har en betydning, for oplevelsen af et bæredygtigt arbejdsliv.

Projektets kvalitative fund viser, at alle informanter oplevede, at kalenderen blev ryddet som konsekvens af COVID-19-nedlukningen, hvilket for nogle udelukkende har været en positiv oplevelse, men for andre mere problematisk, specielt i starten. Der har i højere grad været tid til pauser og restitution, hvilket kan give tid til at være spontant kreative. For projektets informanter udleder vi en øget bevidsthed på at have færre planer i fremtiden, hvilket giver anledning til fordybelse og resonans i hverdagen. Et fremadrettet perspektiv på dette er aktiv

planlægning og fordeling af ressourcer og restitution i forhold til arbejdsbyrde og daglige gøremål.

Færre aktiviteter og et arbejdsliv hjemmefra, vil uundgåeligt påvirke både balancen og grænsen mellem arbejdsliv og hverdagsliv. Hjemmearbejde stiller krav til individets ressourcer, da grænserne mellem arbejdsliv og hverdagsliv hurtigt kan flyde sammen, både i forhold til opgaver og forventninger. Evnen til at begribe, hvornår der aktivt skal handles for at sætte grænser mellem arbejdsliv og hverdagsliv, bliver vigtig i målet på et meningsfuldt og bæredygtigt arbejdsliv. Projektets kvalitative empiri viser, at måden at håndtere balancen individuelt varierer, hvorfor en specifik løsning kan være problematisk at adressere. Vores kvantitative rammesætning af accelerationssamfundet argumenterer for at teknologisk acceleration kan sættes i relation til grænseløshed og oplevelsen af at være til rådighed uden for almindelig arbejdstid. En yderligere teknologisk acceleration, som vi ser under COVID-19, vil derfor udløse endnu højere krav til individets håndtering af balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv.

Et afsavn, som alle informanter italesætter i arbejdsøjemed, er den fysiske tilstedeværelse blandt kolleger, ledere, samarbejdspartnere og borgere. Det tydeliggøres hvor vigtigt relationerne er for informanternes trivsel, og dermed for deres sundhed. En af informanterne beskriver arbejdsdagen under COVID-19 som effektiv og produktiv. Meget non-verbal kommunikation er skåret væk i det flade digitale format, hvilket også bevirker, at informanten savner 'en mere sprællet arbejdsdag', hvor sparring og 'mellemsgninger' klares i døråbningen og hvor uformelle snakke får plads. Hvis vi skal skabe et bæredygtigt arbejdsliv, skal vi kunne omfavne det relationelle perspektiv.

En anden afgørende faktor vi finder i projektets kvalitative empiri, er klarhed omkring roller, altså både en forventningsafstemning fra arbejdspladsen og fra hjemmet. Rolleklarhed og forventningsafstemning vil modvirke følelsen af, konstant at skulle være befinde sig i sit arbejdsliv og sit hverdagsliv på samme tid. Dette vil frigive tid til fordybelse i sin aktivitet og gøre den meningsfuld.

Oplevelsen af aldrig at have fri, og dårlig samvittighed ved private gøremål indenfor normal arbejdstid, trods arbejdstimerne lægges om aftenen i stedet, kan sættes i relation til mangel på rolleklarhed og forventningsafstemning i arbejdslivet. Et samtidigt behov for at være til rådighed udenfor den normale arbejdstid, viser en kulturel norm om, at der arbejdes mellem 8-16, hvorefter der kan trædes ind i hverdagslivet. Men nu er arbejdet, i form af teknologiske

redskaber, taget med hjem, og behovet for at være yderligere tilgængelig for sin arbejdsplads opstår, bevidst eller ubevidst. Dette kan være med til at tegne et billede af jagten på at være den gode medarbejder - en som klarer det accelererede samfunds betingelser for et vellykket arbejdsliv, men som sidestiller det normative bør, i form af et bæredygtigt arbejdsliv. En opløsning af skildringen mellem arbejdsliv og hverdagsliv fordrer i denne relation ikke til et meningsfuldt, resonant og bæredygtigt arbejdsliv, hvorfor grænseløshed er et relevant perspektiv i målet på et bæredygtigt arbejdsliv.

Ovenstående kan forstås i en individuel kontekst, hvor man kigger på strategier i forhold til at håndtere balancen mellem arbejdsliv og hverdagsliv. Det kan også anskues på et strukturelt plan, hvor lederen får en vigtig rolle i forhold til at skabe en kultur, som omfavner nye opdagelser i måden at føre et bæredygtigt arbejdsliv på. COVID-19-nedlukningen har bragt alternative måder at føre et arbejdsliv på og udfordret arbejdslivets normer. For nogle har det i momenter skabt befriende oplevelser. I målet på et bæredygtigt arbejdsliv bliver lederen essentiel, hvis der på et strukturelt plan skal skabes rum for at bevare de nye arbejdsgange, som fungerer, samt forkaste dem som ikke fungerer. Erfaringerne fra COVID-19-nedlukningen kan danne en bredere forståelsesramme af et arbejdsliv og nye løsninger på målet om et bæredygtigt arbejdsliv.

7. Konklusion

På baggrund af analyseafsnittet samt ovenstående diskussion, vil vi slutteligt frembringe de mest centrale fund, og dermed konkludere på vores arbejdsspørgsmål og følgende problemformulering:

“Hvordan har COVID-19-nedlukningen haft konsekvenser for vidensarbejdere hos Centralforvaltningen i deres arbejdsliv, set i lyset af accelerationssamfundet, og hvordan kan disse perspektiver fremadrettet anvendes til at skabe et bæredygtigt arbejdsliv?”

Det accelererende senmoderne samfund har i høj grad sat sit præg på det moderne arbejdsliv. Da COVID-19-nedlukningen i marts 2020 gjorde sit indtog, skete der markante ændringer i de fleste menneskers arbejdsliv, som skabte rum for et kritisk blik på det ‘normale’ arbejdsliv.

Den sociale accelerations potentialer og forventninger muliggør et grænseløst arbejde, som i målet om et mere bæredygtigt arbejdsliv, kan være en forhindrende faktor. Den kan dog også bidrage til en øget fleksibilitet og behovsorienteret adfærd, under de rette omstændigheder, hvilket er et vigtigt element for at skabe et bæredygtigt arbejdsliv.

Den forøgede teknologiske acceleration, grundet COVID-19-retningslinjer om social distance, har skabt et tab af den fysiske kollegiale kontakt. Manglen på de ellers meningsdannende sociale relationer er revet væk. Det er derfor afgørende, at kunne omfavne det relationelle perspektiv for at skabe et bæredygtigt arbejdsliv. Det accelererede livstempo er dog faldet, da antallet af sociale forpligtelser og mængden af aktiviteter er decelereret. Dette har skabt rum for resonans og oplevelse af sammenhæng, i et samfund, hvis strukturer og normer ikke fordrer det. Muligheden for resonans konkluderer vi er et yderst fremmende element for det bæredygtige arbejdsliv.

De arbejdsrelaterede udfordringer og forandringer, som COVID-19 bar med sig, nødvendiggjorde nye strategier for et godt arbejdsliv. Empirien viser, at bl.a. klare ledelsesrammer og dialog er essentielt for informanternes oplevelse af meningsfuldhed. En stærkere følelse af meningsfuldhed i arbejdslivet bidrager til en større oplevelse af sammenhæng, hvilket danner grobund for et bæredygtigt arbejdsliv.

Det samfundsskabte pres, der normalt ligger i at skulle aktivt fravælge, bliver fjernet i kraft af COVID-19-nedlukningen, hvilket opleves som frigørende for individet. De nye aktive tilvalg

og deceleration fører til en større følelse af meningsfuldhed og skaber samtidig tid og plads til en resonant tilværelse med en øget oplevelse af sammenhæng.

Vi ser en fare for, at en passiv tilbagevenden til 'det gamle normale' vil overskygge de nye erfaringer, der skulle danne grobund for et mere bæredygtigt 'nye normale'. Vi kan ud fra vores undersøgelser konkludere, at COVID-19-nedlukningen kan belyse nye veje mod et bæredygtigt arbejdsliv. Vi må derfor i stedet tage ved lære af de nye erfaringer og perspektiver, som har skabt en bredere forståelsesramme for arbejdslivets muligheder, og for hvordan et bæredygtigt arbejdsliv kan skabes. På baggrund af vores undersøgelse kan vi derfor konkludere, at COVID-19-nedlukningen kan ses som en katalysator til at skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv.

8. Perspektivering

Vi er opmærksomme på, at med denne projektrapports omfang og tilgængelige ressourcer, har vores mulighed for at skabe generaliserbar viden været begrænset. Samtidig kan vores konklusioner være påvirket af bias eller andre usikkerheder i kvalitetskriterer, på trods af en forsøgt sikring af disse. Disse elementer kan blandt andre derfor have haft en effekt på de resultater og konklusioner vi drager, hvorfor vi under andre omstændigheder kunne have genereret andre resultater. Vores undersøgelse rejser derfor unægteligt nye spørgsmål, som kunne være interessante at undersøge.

Det kunne eksempelvis være relevant at belyse, hvordan den manglende sociale kontakt også er en konsekvens af decelerationen. En anden reaktion på decelerationen af samfundet kan derfor også være oplevelsen af ensomhed, mistroivsel eller depression. Informanterne i projektet udviser en høj grad af mestringssevne til at håndtere omlægningen af arbejdslivet, hvilket måske ville have haft et andet udfald med andre informanter. Vores projekt lægger derfor op til kvalitative og kvantitative undersøgelser med en populationsstørrelse, der giver mulighed for at generalisere datas udfald til en større population eller organisation.

9. Litteraturliste

- Andersen, P. T., Lau, C. B., Andersen, H. M. (2020). *Sundhedsfremme i kommuner og lokalsamfund*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. (2020). Lokaliseret d. 30. november 2020 på: <https://nfa.dk/sites/coronatrivsel/omProjektet.html>
- Arbejdsmiljøtilsynet. (u.å). *Arbejdsmiljø og helbred 2012-2018*. Lokaliseret d. 22. november 2020 på: <https://at.dk/arbejdsmiljoe-i-tal/arbejdsmiljoe-og-helbred-2012-2018/>
- Arbejdstilsynet. (u.å, a). *Arbejdsmiljø 2012-2018*. Lokaliseret d. 12. december 2020 på: <https://at.dk/arbejdsmiljoe-i-tal/arbejdsmiljoe-og-helbred-2012-2018/>
- Arbejdstilsynet. (u.å, b). *Vejledning til brug af data*. Lokaliseret på: <https://at.dk/arbejdsmiljoe-i-tal/vejledning-til-ah-tal/>
- Bredgaard, T., Hansen, K. D., Kylling, A-B & Jørgensen, J. H. (3. juli 2020). *Nedlukningen - coronakrisen, arbejdslivet og den mentale sundhed, 1. delrapport*. Hentet fra: https://www.politics-society.aau.dk/digitalAssets/842/842271_foerste-delrapport.pdf
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Tulinius, B. (29. Maj 2020). *Coronakrisen kan være den sprække, der viser os en anden mulighed*. Hentet fra: <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/coronakrisen-kan-vaere-den-spraekke-der-viser-os-en-anden-mulighed>
- Dansk Arbejdsgiverforening. (u.å). Lokaliseret d. 8. december 2020 på: <https://www.da.dk/statistik/jobskiftestatistik/2019/>

Nygaard, S. (10. oktober 2018). *Har du styr på din tid*. Hentet fra:

<https://www.djoefbladet.dk/artikler/2018/10/har-du-styr-p-aa--din-tid.aspx>

Ejrnæs, A. (2019). Sekundære data i komparative og tidsserieundersøgelser. I C. J. Kristensen & M. A. Hussain, *Metoder i samfundsvidenskaberne* (s. 227-240). Samfundslitteratur.

Fogh Jensen, A. (2009). *Projektsamfundet (1. udgave)*. Århus Universitets Forlag.

Frederiksen, M. (2015). Mixed Methods - forskning. I S. Brinkmann & L. Tangaard. *Kvalitative Metoder, en grundbog* (s. 197-213). Hans Reitzels Forlag.

GDPR. (u.å.) Artikel 5 - principper for behandling af personer. Lokaliseret d. 3. januar 2020 på:

<http://gdpr.dk/databeskyttelsesforordningen/kapitel-2-principper/artikel-5-principper-for-behandling-af-personoplysninger/>

Holt, H., Hvid, H., Kamp, A., & Lund, H. (2013). *Et arbejdsliv i acceleration*. Roskilde Universitetsforlag.

Sonne, M. (17. April 2020). Vores verden er udmattet og har bittert brug for at blive tænkt på ny. Hentet fra:
<https://www.information.dk/kultur/2020/04/vores-verden-udmattet-bittert-brug-taenkt-paa-ny>

Juul, S. (2012). Nyere kritisk teori. I S. Juul. & K., B. Pedersen, *Samfundskabernes Videnskabsteori* (s. 319 - 356). Hans Reitzels Forlag.

Juul, S., & Pedersen, K. B. (2012). Videnskabsteoretiske retninger og projektarbejdet. I S. Juul & K. B. Pedersen, K. *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori* (s. 399-430). Hans Reitzels Forlag.

Juul, S., Hammer, B. H., Dahm, C. C. & Rytter, D. (2017). *Epidemiologi og evidens* (s. 22-24). København: Munksgaard.

Jæger, B. (2019). Mixed methods. I C. J. Kristensen, & M. A. Hussain, *Metoder i samfundsvidenskaberne* (s. 301 - 316). Forfatterne og samfundslitteratur.

- Nygaard, E. M. (2. Januar 2015). *Når alt ikke længere har sin tid*. Hentet fra [:https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/naar-alt-ikke-laengere-har-sin-tid](https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/naar-alt-ikke-laengere-har-sin-tid)
- Kristensen, A. R. (2011). *Det grænseløse arbejdsliv: At lede de selvledende medarbejdere (1. udg.)*. Gyldendal Business.
- Kvale, S., & Svend Brinkmann. (2014). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk, 3. udgave, 3. opag*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Hentet fra: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-395173>
- Netterstrøm, B. (2014). *Stress og arbejde: Nyeste viden om årsager, konsekvenser, forebyggelse og behandling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Pedersen, O. K. (2011). Konkurrencestaten (s. 9-36). Hans Reitzels Forlag.
- Petersen, A. (2016). Præstationssamfundet (s. 53-62). Hans Reitzels Forlag.
- Petersen, M. B., & Andreas Roepstorff. (2020). Hentet fra: <https://hope-project.dk/#/>. Aarhus.
- Phillips, L. (2015). Diskursanalyse. I S. Brinkmann & L. Tanggaard, *Kvalitative Metoder - en grundbog* (s. 297 - 320). Hans Reitzels Forlag.
- Poulsen, B. (2019). Semistrukturerede interviews. I C. J. Kristensen, & M. A. Hussain, *Metoder i Samfundsvidenskaberne* (s. 97-115). Samfundslitteratur.
- Psykiatrifonden. (4. juli 2019). *Psykiatrifonden*. Lokaliseret d. 5. december 2020 på: <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/depression/depression.aspx>
- Regeringen. (11. Marts 2020). Hentet fra *Statsministeren: Der bliver brug for, at vi hjælper hinanden*: Lokaliseret d. 28. november 2020 på: <https://www.regeringen.dk/nyheder/2020/pressemoede-11-marts-i-spejlsalen/>
- Rienecker, L., & Jørgensen, P. (2020). *Den gode opgave*. Samfundslitteratur og forfatterne 2017.

- Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Rosa, H. (2018). Available, accessible, attainable - the mindset of growth and the resonance conception of the good life. I H. Rosa, & C. Henning, *The good life beyond growth* (s. 39 - 53). New York: Routledge.
- Rosa, H. (2020). *Det ukontrollerbare*. København: Forfatteren og Eksistensen.
- Stressforeningen. (2021). *Viden om stress*. Lokaliseret d. 5. november 2020 på:
<https://www.stressforeningen.dk/faa-viden/>
- Sundhedsstyrelsen. (2005). *Hentet fra Terminologi - Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed*:
<https://www.sst.dk/~media/CA0B2ED9165F4C908DB3117BA4764058.ashx>
- Sundhedsstyrelsen. (December 2007). *Hentet fra Langvarig stress, aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse - rådgivning til almen praksis*. *Hentet fra*:
https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2007/Publ2007/CFF/Stress/stress_langvarigstress_almenpraksis,-d-,pdf.ashx
- Sundhedsstyrelsen. (2017). *Hentet fra Danskernes Sundhed - den nationale sundhedsprofil*. *Hentet fra*:
<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Den-Nationale-Sundhedsprofil-2017.ashx?la=da&hash=421C482AEDC718D3B4846FC5E2B0EED2725AF51>
- Sundhedsstyrelsen. (1. December 2020). *Generelle råd om smitteforebyggelse*. *Hentet fra*: <https://www.sst.dk/da/corona/Forebyg-smitte/Generelle-raad>
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsguide. I S. Brinkmann, & L. Tanggaard, *Kvalitative Metoder - en grundbog* (s. 29-54). Hans Reitzels Forlag.
- Tulinus, B., & Michael, B. (2019). Vi har glemt at lytte og lade os overvælde. I B. T. Henriksen, *Mellem frygt og håb - 18 forfattere og tænkere om eksistens i det 21. århundrede* (s. 188 - 201). Dagblads Forlag.
- Vellivforeningen. (9. September 2020). *Vellivforeningen*. *Hentet fra*:
<https://www.vellivforeningen.dk/nyheder/14000-danskere-spoerges-i-dag/>

WHO. (1998). *Health Promotion Glossary*. Lokaliseret 5. november 2020 på:
<https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua=1>

WHO. (2006). *Hentet fra Health Promotion Glossary: New terms*. Lokaliseret d. 5. november 2020:
<https://www.who.int/healthpromotion/about/HP%20Glossary%20in%20HPI.pdf?ua=1>

WHO. (1. Januar 2021). *Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*: Lokaliseret d. 30. november 2020 på: <https://covid19.who.int/>

10. Bilag

Bilag 1: Abduktiv model

Bilag 2: Interviewguide

Bilag 3: Interview 1

Bilag 4: Interview 2

Bilag 5: Interview 3

Bilag 6: Interview 4

Bilag 7: Analyse-retningslinjer og koder

Bilag 8: Analyse-oversigt og kategorier